

М.П. Севрюк, А.Т. Ціпов'яз, В.Г. Євтушенко

ГОРОДКОВИЙ СПОРТ

навчальна програма

для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту

Республіканський науково-методичний кабінет

Федерація городкового спорту України

Затверджую

Заступник Міністра України

у справах сім'ї, молоді та спорту

_____ А.В.Домашенко

19 травня 2010 р.

ГОРОДКОВИЙ СПОРТ

навчальна програма

для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Київ- 2010

Городковий спорт:

навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Програму підготували:

М.П. Севрюк - заслужений тренер України, доцент кафедри фізичного виховання Кременчуцького державного університета ім.М.Остроградського;

А.Т. Ціпов'яз – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання Кременчуцького державного університета ім.М.Остроградського;

В.Г. Євтушенко - заслужений тренер України, перший віце- президент Федерації городкового спорту України;

В.В.Шептицький – заслужений тренер України, консультант.

Програма обговорена та ухвалена Федерацією городкового спорту України, отримала експертну оцінку Вченої Ради ДНДІФКС .

Рецензенти:

Кірієнко М.П., к.п.н., с.н.с., заслужений працівник з ФКиС України, заслужений тренер України.

Любієв А.Г., професор, завідувач кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ», заслужений працівник фізичної культури і спорту України.

У програмі міститься необхідна інформація для тренерів- викладачів ДЮСШ.

Викладений матеріал докладно знайомить читача з різними сторонами підготовки городковиків починаючи від початківців до спорту вищих досягнень, наводяться плани на різних етапів підготовки городковиків, а також організація навчально-тренувального процесу, теоретична, психологічна, технічна підготовка .

ЗМІСТ

	Вступ	7
1	Загальна характеристика спортивної підготовки городковиків	9
	1.1. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки	10
	1.2. Навантаження, втома, відновлення та адаптація у процесі підготовки городковиків	13
	1.3. Зміст різних сторін підготовки спортсменів у городковому спорті	16
2	Структура навчально-тренувального процесу городковиків	18
	2.1. Структура мезоциклу	20
	2.2. Структура тижневих циклів	20
	2.3. Структура навчально-тренувального заняття	21
3	Вікові особливості багаторічної підготовки городковиків	23
4	Режим навчально-тренувальної роботи та наповнення груп на етапах підготовки	25
5	Організація навчально-тренувального процесу	35
	5.1. Орієнтовний річний навчально-тренувальний план та плани-схеми тижневих мікроциклів для різних періодів та етапів підготовки	41
	5.2. Оптимізація навчання й удосконалення техніки городкового спорту	46
	5.3. Навчання й удосконалення як фазовий процес	47
	5.4. Виховна робота	50
	5.5. Інструкторська та суддівська практика	52
	5.6. Медико-біологічний контроль	54
	5.7. Педагогічний контроль	56
	5.8. Вимоги до техніки і технічної підготовленості	57
	5.9. Перелік знань, умінь і навичок з тактичної підготовки, якими повинен володіти учень ДЮСШ	58
	5.10. Управління тренувальним процесом та його удосконалення в городковому спорті	59
	5.11. Принципи і закономірності навчання та удосконалення в городковому спорті	67
	5.12. Принцип провідної ланки	70

5.13.	Методична послідовність – алгоритм навчання техніки кидка битки	73
6	Система багаторічної спортивної підготовки	79
6.1.	Етап початкової підготовки	79
6.1.1.	Первинний відбір	79
6.1.2.	Особливості планування підготовки юних городковиків	85
6.1.3.	Основний програмний матеріал	96
6.1.4.	Змагальна практика	102
6.1.5.	Контроль фізичної та технічної підготовленості	103
6.2.	Навчально-тренувальні групи попередньої базової підготовки	103
6.2.1.	Попередній відбір	103
6.2.2.	Характеристика підготовки городковиків	105
6.2.3.	Зміст і планування підготовки	106
6.2.4.	Основний програмний матеріал	124
6.2.5.	Змагальна практика	128
6.2.6.	Контроль спеціальної підготовленості	129
6.3.	Групи спеціалізованої базової підготовки	130
6.3.1.	Проміжний відбір	130
6.3.2.	Зміст і планування підготовки	131
6.3.3.	Основний програмний матеріал	144
6.3.4.	Змагальна практика	147
6.3.5.	Контроль підготовленості городковиків	147
6.4.	Групи вищих досягнень	147
6.4.1.	Основний відбір	147
6.4.2.	Планування підготовки	149
6.4.2.1.	Побудова тренувального процесу	155
6.4.3.	Основний програмний матеріал	155
6.4.4.	Змагальна практика	157
6.4.5.	Контроль	157
7	Техніка кидка битки	158

7.1. Біомеханічні поняття, що лежать в основі техніки кидка битки	159
7.2. Складові ефективності кидка битки	161
7.3. Оптимізація елементів техніки кидка битки	162
7. 4. Тримання битки	163
7.5. Вихідне положення	164
7. 6. Замах	166
7. 7. Розгін	167
7.8. Викид	170
7.9. Модель техніки класичного кидка	172
8 Теоретична підготовка	174
8.1. Навчальний матеріал до теоретичних занять	174
9 Психологічна підготовка	181
10 Відновлювальні заходи в тренувальному процесі	187
Додатки	190
Література	210

ВСТУП

Навчальна програма з городкового спорту складена на основі типового Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу затвердженого Кабінетом Міністрів України постановою від 5 листопада 2008 р. № 993.

На основі нормативно-правових документів, що визначають існування спортивних шкіл, спортивних клубів, відділень ШВСМ, основних принципів побудови спортивного тренування й аналізу раніше виданих програм з інших видів спорту визначені розділи навчальної програми: вступ; загальна характеристика спортивної підготовки городковиків; організація навчально-тренувального процесу; зміст системи багаторічної спортивної підготовки, основи техніки кидка битки.

Значні досягнення науки в галузі спортивної медицини, вікової фізіології, вітчизняної теорії й методики дитячого і юнацького спорту створюють базу для обґрунтування та реалізації в практиці досягнення високих результатів у сучасному спорті. Того самого часу актуальною залишається проблема виховання спортивних резервів. Основними причинами зазначеного є невідповідність системи багаторічної підготовки вимогам сучасних тренувальних та змагальних навантажень; відсутність взаємозв'язку між тренувальною та змагальною діяльністю; неадекватність підготовленості та можливостей спортсменів завданням етапів багаторічної підготовки.

При підготовці програми враховані сучасні вимоги до процесу спортивної підготовки на всіх етапах багаторічного удосконалення городковиків завдяки узагальненні теорії та практики в городковому спорті відпрацьованої в Україні та інших країнах світу.

Програма є основним документом для ефективної побудови багаторічної підготовки резервів кваліфікованих городковиків та сприяння успішному вирішенню завдань фізичного виховання дітей шкільного віку. У програмі подано зміст роботи в ДЮСШ на чотирьох етапах: 1 – початкової с підготовки; 2 – попередньої базової підготовки, 3 – спеціалізованої базової підготовки; 4 – підготовки вищих досягнень.

Для всіх чотирьох етапів програмний матеріал для практичних занять з фізичної підготовки диференційований за роками багаторічної підготовки; з технічної й тактичної підготовки він викладений на кожний рік окремо; надані приклади об'єднання вправ у тренувальне завдання, заняття і мікроцикли за принципом їх переважної направленості на розвиток як окремих фізичних якостей, так і їх комплексних якостей, на навчання техніки і тактики, удосконалення спортивно-технічної та тактичної майстерності (див. табл. 25.1-33.3). У окремих випадках викладення програмного матеріалу для практичних занять носить характер послідовного написання переліку основних засобів підготовки для вирішення завдань відповідного року підготовки.

Головним завданням спортивної школи є підготовка фізично міцних юних спортсменів, з гармонійним розвитком фізичних і духовних сил, виховання соціально активної особистості, готової до трудової діяльності в майбутньому. Основною умовою виконання цього завдання є багаторічна і цілеспрямована підготовка юних спортсменів, яка передбачає:

- сприяння гармонійному фізичному розвитку всебічної фізичної підготовленості та зміцненню здоров'я учнів;
- підготовку городковиків високої кваліфікації, резерву збірних молодіжних і юнацьких команд України;
- підвищення тренувальних і змагальних навантажень, уміння володіти навичками гри протягом багаторічної підготовки відповідно до вимог у групах спеціалізованої базової підготовки та групах вищих досягнень;
- підготовку вольових, сміливих, дисциплінованих спортсменів які володіють високим рівнем командної та індивідуальної ігрової підготовки і бійцівськими якостями;
- підготовку інструкторів і суддів з городкового спорту;

Основний показник роботи відділень спортивних шкіл з городкового спорту – стабільність складу учнів, динаміка приросту індивідуальних показників виконання програмних вимог за рівнем підготовленості учнів, виражених у кількісних показниках фізичного розвитку, фізичної,

технічної, тактичної, інтегральної й теоретичної підготовки (в кінці кожного року), вклад у підготовку молодіжних і юнацьких збірних команд країни, областей.

Виконання нормативних вимог за рівнем підготовленості й спортивного розряду – основна умова перебування учнів у спортивній школі. У комплексному заліку враховуються у цілому всі результати (більш високі в одних нормативах певною мірою компенсують більш низькі в інших).

Стан дитячо-юнацького городкового спорту в Україні останнім часом став покращуватись як в організаційному, так і в методичному плані. Почали з'являтися нові відділення городкового спорту в спортивних школах.

Але не тільки в організаційному плані зроблено великий стрибок уперед. Дуже серйозні зміни відбулися в методиці. В останні роки фахівцями впроваджено раціональну техніку, сучасні методики підготовки молодих спортсменів до високих результатів.

Разом з тим в роботі тренерів мають місце недоліки в методиці підготовки юнаків та дівчат зокрема, у правильному плануванні навчально-спортивної роботи, у підготовці кваліфікованих спортсменів.

1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ГОРОДКОВИКІВ

Спортивна підготовка – багатфакторний навчальний процес, що охоплює тренування спортсменів, їх підготовку до змагань, участь у них, організацію тренувального процесу та змагань, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення тренування та змагань, що зумовлює створення потрібних умов для поєднання занять спортом з роботою, навчанням і відпочинком.

Спортивне тренування – це складова спортивної підготовки, спеціалізований процес, підґрунтя якого становить використання фізичних вправ з метою розвитку та удосконалення якостей і здібностей, що зумовлюють готовність спортсмена досягти найвищих показників у городковому спорті.

Мета спортивної підготовки – досягнення максимально можливого для даного індивідуума спортивного результату та найвищого рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості відповідно до вимог змагальної діяльності.

1.1. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки

Засобами спортивної підготовки є різноманітні фізичні вправи, що безпосередньо або опосередковано впливають на вдосконалення майстерності спортсменів. Умовно їх поділяють на такі групи:

- Загально-підготовчі вправи, що суттєво відрізняються від змагальних як за формою так і за характером прояву специфічних рухових якостей;
- спеціально-підготовчі вправи, що за структурою рухів і проявом рухових якостей наближені до змагальних;
- змагальні та такі, що за змістом найбільш повно збігаються зі змагальними, тобто тренувальні форми змагальної вправи.

До загально-підготовчих належать вправи, що забезпечують всебічний функціональний розвиток організму спортсмена. Вони мають загальний вплив на окремі функції організму спортсмена, котрі можуть бути недостатньо розвинутими і негативно впливати на його спеціальну підготовленість.

Важливим принципом добору загально-підготовчих вправ є акцент не на форму чи на провідну рухову якість, а на м'язовий режим і ритм виконання, щоб не допустити негативного ефекту переносу на спеціалізовані якості та прояв специфічних прийомів технічної майстерності спортсмена.

Спеціально-підготовчі вправи можуть мати допоміжний або вдосконалюючий характер. Так, при оволодінні спортивною технікою або техніко-тактичними елементами змагальної діяльності можливе використання імітаційних і допоміжних вправ.

Імітаційні вправи можуть бути близькими за структурою та окремими характеристиками техніки (наприклад, кінематичними, ритмічними), але відрізнятися параметрами динамічних характеристик і характером прояву

рухових якостей.

Допоміжні спеціально-підготовчі вправи, навпаки, можуть за інтенсивністю відповідати інтенсивності змагальних вправ, а за структурою рухів суттєво відрізнятися.

При доборі спеціально-підготовчих вправ удосконалюючого характеру велике значення для позитивного переносу навичок і якостей мають обрані режими роботи м'язів та ритм виконання вправи, адекватні режиму змагальної вправи.

Змагальні вправи передбачають виконання комплексу рухових дій, що є предметом спортивної спеціалізації, відповідно до існуючих правил змагань.

Засоби спортивного тренування розрізняють також за напрямками впливу, які пов'язані з удосконаленням різних видів підготовленості: технічної, тактичної, фізичної тощо.

Методи – це способи організації роботи тренера і спортсмена, за допомогою яких набуваються знання, уміння та навички, розвиваються необхідні фізичні якості, формується світогляд.

Умовно методи поділяють на словесні, наочні, організаційні та практичні.

Кожен з методів використовують відповідно до вимог, зумовлених особливостями підготовки у городковому спорті. При підборі методів треба враховувати відповідні завдання, загально-дидактичні та специфічні принципи спортивного тренування, вікові та статеві особливості городковиків, їх кваліфікацію тощо.

До словесних методів належать розповідь, пояснення, лекції, бесіди, аналіз та обговорення й ін.

Наочні методи зумовлюють дієвість процесу підготовки. До них слід віднести безпосередній та опосередкований показ окремих вправ та їх елементів, методи термінової інформації, комп'ютерні прилади тощо.

До організаційних методів слід віднести наступні методи: фронтальний, поточний, груповий, індивідуальний, коловий та ін. Зазначені методи організації занять відіграють важливу роль для збільшення щільності занять,

раціонального використання спортивних приладів, інвентарю, облаштування та за певних умов індивідуального підходу до засвоєння навчального матеріалу чи індивідуальних особливостей технічного виконання змагальних вправ.

Серед різноманіття практичних методів, направлених на розвиток фізичних здібностей спортсменів необхідно вирізняти змагальний, ігровий та інтегральний методи, а також метод суворо (точно) регламентованої вправи, котрий, у свою чергу, може спрямовуватися на розвиток рухових умінь та навичок, характерних для городкового спорту.

Успішне вирішення навчально-тренувальних завдань можливе за умови додержання принципів, що поділяються на три групи:

- загально-педагогічні (дидактичні) – науковість, виховне навчання, доступність, систематичність і послідовність, свідомість та активність, наочність, міцність і прогресування, колективність водночас з індивідуалізацією. Крім цього, діють і загальні принципи фізичного виховання: всебічний та гармонійний розвиток особистості, оздоровчий напрям, зв'язок із трудовою та оборонною діяльністю;
- специфічні – спрямованість до вищих досягнень, поглиблена спеціалізація, безперервність тренувального процесу, єдність поступового збільшення навантажень і тенденції до максимальних навантажень, хвилеподібність і варіативність навантажень, циклічність тренувального процесу, єдність і взаємозв'язок структур змагальної діяльності та підготовленості;
- методичні – випередження (випереджаючий відносно технічної підготовки розвиток фізичних якостей); розмірність (оптимальний та збалансований розвиток фізичних якостей); сполучення (пошук засобів, що дозволяють водночас вирішувати декілька завдань – поєднання технічної та фізичної підготовки); надмірність (застосування тренувальних навантажень, що у 2-3 рази перевищують змагальні, засвоєння та включення до тренувальних режимів роботи рухової діяльності, що за інтенсивністю перевищує змагальну); моделювання (всебічне використання різноманітних варіантів

моделювання змагальної діяльності у тренувальному процесі); централізація (підготовка найбільш перспективних спортсменів на централізованих зборах із залученням до роботи з ними тренерів, що їх підготували).

1.2. Навантаження, втома, відновлення та адаптація у процесі підготовки городковиків

Швидкість адаптаційних перебудов в організмі спортсменів, їх спрямованість і досягнутий рівень адаптації зумовлюються характером, величиною і спрямованістю фізичних навантажень.

Навантаження класифікують за:

- характером – тренувальні та змагальні; специфічні та неспецифічні;
- локальні, регіональні та глобальні;
- величиною – малі, середні, значні та великі;
- спрямованістю – розвивають окремі рухові якості (швидкісні, силові, координаційні, витривалість, гнучкість) чи їх компоненти (наприклад, алактатні чи лактатно-анаеробні, аеробні можливості) та удосконалюють координаційну структуру дій, компоненти психічної підготовленості чи тактичної майстерності;
- координаційною складністю – вправи виконуються за стереотипних умов чи пов'язані з виконанням дій високої варіативності;
- психічною напруженістю – ставлять різні вимоги до можливостей спортсменів, або підвищеною відповідальністю за кінцевий результат.

Слід розрізняти навантаження окремих тренувальних і змагальних вправ чи їх комплексів, навантаження тренувальних занять, днів, сумарні навантаження мікро і мезоциклів, періодів та етапів підготовки, макроциклів тощо.

Величину тренувальних і змагальних навантажень характеризують за зовнішніми та внутрішніми ознаками. Зовнішній бік навантаження визначається показниками сумарного обсягу роботи – загальний обсяг у годинах, кілометрах, кількість тренувальних занять і змагальних

стартів. Для оцінки зовнішнього боку навантаження використовують показники його інтенсивності: темп рухів, швидкість їх виконання, час подолання тренувальних відрізків і дистанцій, кількість підходів, величина обтяжень, довжина відрізків і дистанцій тощо. Найбільш повно навантаження характеризується за внутрішньою ознакою, тобто за реакцією організму на виконану роботу: показники ЧСС, характер та тривалість періоду відновлення, інформація про терміновий ефект навантажень й т. ін.

Величина та спрямованість тренувальних і змагальних навантажень визначаються особливостями застосування та порядком сполучення таких компонентів: тривалість і характер окремих вправ; інтенсивність роботи під час їх виконання; тривалість і характер пауз між окремими повтореннями, кількість вправ у деяких циклах тренувального процесу (в окремих заняттях та їх частинах, мікроциклах). Іноді варіюванням одного з компонентів можна змінити спрямованість тренувального навантаження.

Здатність організму змінювати діяльність деяких систем відповідно до характеру й сили навантаження називається адаптацією. Адаптація – процес пристосування організму до зовнішніх умов чи змін (у процесі тренування), що відбуваються в ньому самому.

Розрізняють два види пристосувань: термінові та накопичувані (кумулятивні, довгострокові) [11,12]. Термінова адаптація – це пристосування, що відбуваються безперервно і з'являються у відповідь на безперервні зміни зовнішнього середовища. Основними закономірностями термінової адаптації є:

- безперервний перебіг пристосувань на засадах саморегулювання організму;
- відносно нестійкий характер пристосувань;
- специфічна, психологічна, біохімічна, фізіологічна та функціональна відповідність пристосувань характеру й сили зовнішніх впливів;
- наявність перехідних (перехід від певного рівня функціонування до нового) і стаціонарних (відносно стійкий рівень функціонування в стандартних умовах) режимів;

- адекватними реакціями організм може відповідати тільки на ті впливи, які за своїм характером і силою не перевищують функціональні можливості однієї чи декількох систем організму. В іншому випадку можуть наступити патологічні зміни.

Якщо оптимальні за силою подразники повторюватимуться з оптимальною частотою, з'явиться накопичувальний ефект. Такі пристосування є накопичувальними.

Основні особливості перебігу тривалої адаптації:

- у процесі накопичувальної адаптації відбувається саморозвиток, самовдосконалення організму, що виявляється у підвищенні його функціональних можливостей;
- процес накопичуваної адаптації відбувається за умови оптимальної сили окремих впливів, оптимальної частоти і достатньої кількості їх повторень;
- організм прагне до точної відповідності пристосувань щодо характеру та сили подразника.

Для адаптації потрібні: достатня кількість часу і повторень, правильний розподіл впливу по етапах підготовки.

У процесі спортивного тренування адаптація проходить за такими напрямками:

- накопичування енергетичних потенціалів і спеціалізація обмінних процесів відповідно до характеру впливу;
- удосконалення рухових навичок;
- удосконалення регуляторних механізмів організму;
- психічне пристосування до місця та умов виконання роботи (занять, змагань тощо).

Втома – особливий вид функціонального стану людини, який тимчасово проявляється під впливом тривалої чи інтенсивної роботи, що призводить до зниження її ефективності. Втома виявляється у зменшенні сили та тривалості роботи м'язів, порушенні координації рухів, зростанні витрат енергії під

час однакової роботи, сповільненні реакцій та швидкості переробки інформації, утрудненні процесу зосередження й переключення уваги тощо. Гострі та хронічні форми стомлення можуть бути зумовлені різними причинами, що зводяться до п'яти основних груп – фізіологічні, психологічні, медичні, матеріально-технічні й спортивно-педагогічні.

Фізіологічні: порушення функцій ЦНС і процесу передачі нервового імпульсу у м'язи, недостатнє енергопостачання мозку, мала потужність, ємність та ефективність систем енергопостачання м'язів, порушення периферичного кровообігу.

Психологічні: непевність, зниження працездатності та спортивних результатів, сприйняття, неуважність, зниження активності, поганий психологічний мікроклімат у групі тощо.

Медичні: перевтома, перетренування, хронічні травми, наявність прихованих осередків інфекції, зниження імунітету тощо.

Матеріально-технічні: недостатньо якісний одяг, взуття, спортивний інвентар, незадовільний стан спортивних споруджень та облаштування, важкі погодні й кліматичні умови, неповноцінне харчування, відсутність засобів відновлення тощо.

Спортивно-педагогічні: нераціональні способи та методи підготовки, недоліки у плануванні навантажень, відпочинку, змагань, урахуванні вікових, статевих та індивідуальних особливостей спортсменів тощо.

Відновлення – процес, що протікає як реакція на стомлення і спрямований на відновлення порушеного гомеостазу та працездатності. Відновлення після фізичних навантажень характеризується не тільки поверненням функцій організму до початкового чи близького до нього рівня, а й надвідновленням (суперкомпенсацією) та наступною стабілізацією.

1.3. Зміст різних сторін підготовки спортсменів у городковому спорті

До змісту спортивної підготовки належать такі її види: фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична та інтегральна.

Фізична підготовка – одна з найважливіших складових частин спортивного тренування, вона спрямована на розвиток рухових якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей.

Фізичну підготовку поділяють на:

- загальну фізичну підготовку, що спрямована на гармонійний розвиток рухових якостей, які опосередковано впливають на досягнення результату в городковому спорті;
- допоміжну фізичну підготовку, що базується на загальній фізичній підготовленості. Вона створює основу, необхідну для ефективного виконання великих обсягів роботи, щодо розвитку спеціальних якостей, а також сприяє підвищенню функціональних можливостей різних органів і систем організму. При цьому ставиться мета: поліпшити нервовом'язову координацію, вдосконалювати здатність спортсменів витримувати великі навантаження й ефективно відновлюватися після них;
- спеціальну фізичну підготовку, скеровану на розвиток специфічних проявів рухових якостей та здібностей відповідно до вимог городкового спорту.

Технічна підготовка містить у собі вивчення та удосконалення спеціалізованих рухових дій городковика, а саме, оволодіння раціональною технікою кидка та запобігання неадекватного (порушення) умовно-рефлекторного зв'язку сигналу викиду битки.

Тактична підготовка включає вивчення та вдосконалення тактичних варіантів ведення спортивної боротьби, навчання використанню зовнішніх умов та стану суперників для досягнення високого спортивного результату.

Психологічна підготовка поділяється на вольову та спеціальну психологічну. У структурі спеціальної психологічної підготовленості спортсмена виділяють:

- стійкість спортсмена до стресових ситуацій тренувальної і, особливо, змагальної діяльності;
- рівень досконалості кінестетичних і візуальних

сприйняття різних параметрів рухових дій та оточуючого середовища;

- здатність до психічної регуляції рухів, забезпечення ефективної м'язової координації;
- здатність сприймати, організовувати опрацьовувати інформацію в умовах дефіциту часу.

Теоретична підготовка – це формування у городковиків спеціальних знань, потрібних для успішної спортивної діяльності. Може здійснюватися як у процесі практичних занять, так і в спеціально відведений для цього час у формі бесід, вивчення кінограм, перегляду відеозаписів виступу сильніших спортсменів з подальшим аналізом основних елементів та особливостей діяльності, самостійної роботи з літературою й т. ін.

Інтегральна підготовка – процес, спрямований на об'єднання, координацію і реалізацію різних боків підготовленості в умовах тренувальної та змагальної діяльності. Інтегральна підготовка скерована на набуття змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального напруження, стабільності та надійності під час ведення спортивної боротьби. Вона може здійснюватися у процесі змагань та контрольних тренувань згідно з індивідуальним планом підведення спортсменів до відповідальних змагань.

Основним засобом інтегральної підготовки є виконання змагальних вправ. Для підвищення ефективності інтегральної підготовки застосовують різні методичні прийоми, полегшення та ускладнення умов інтенсифікації змагальної діяльності. Обсяг засобів інтегрального впливу повинен збільшуватися у міру наближення до відповідальних змагань.

2 СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ГОРОДКОВИКІВ

У системі підготовки городковиків можна виділити:

- багаторічну підготовку – як сполучення відносно самостійних і водночас взаємопов'язаних етапів;

- макроцикли, річну підготовку і періоди;
- середні цикли (мезоцикли);
- малі цикли (мікроцикли);
- тренувальні заняття та їх складові.

Тривалість і структура багаторічної підготовки залежать від:

- структури змагальної діяльності;
- закономірностей становлення різних боків спортивної майстерності й формування адаптаційних процесів у функціональних системах організму;
- індивідуальних і статевих особливостей організму спортсменів, темпів їх біологічного дозрівання та зростання спортивної майстерності;
- віку, в якому спортсмен почав займатися спортом і коли долучився до спеціалізованих тренувань;
- змісту тренувального процесу – способів і методів тренування, динаміки навантажень, побудови тренувального процесу, застосування додаткових чинників (спеціальне харчування, тренажери, засоби, що сприяють відновленню та стимулюють працездатність).

У процесі багаторічної підготовки виділяють три вікові зони демонстрації спортивних результатів – перших великих успіхів, максимальних можливостей та підтримання найвищих результатів.

Вікові межі для найвищих досягнень достатньо стабільні, на них не мають впливу такі фактори як: система відбору і тренування, час початку занять спортом й інші показники.

Багаторічну підготовку поділяють на чотири етапи, кожен з яких має чітко визначені цілі, завдання і зміст (див. таблицю 9):

- етап початкової спортивної підготовки;
- етап попередньої базової підготовки;
- етап спеціалізованої базової підготовки;
- етап вищих досягнень.

2.1. Структура мезоциклу

Мезоцикл відносно цілісний етап тренувального процесу, тривалість якого коливається від 3 до 6 тижнів, а інколи й триваліше. Частіше застосовуються чотирьох тижневі мезоцикли.

Побудова тренувального процесу на засадах мезоциклів дозволяє систематизувати його відповідно до головних завдань періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку навантажень, доцільне поєднання різних способів і методів підготовки, відповідність чинників педагогічного впливу і відновлювальних заходів, досягти потрібної послідовності в розвитку різних якостей та здібностей.

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

2.2. Структура тижневих циклів

При складанні тижневих циклів певного мезоциклу потрібно користуватися обсягами тренувальних навантажень, які подані у плані-схемі відповідного річного циклу і мезоциклу.

Тижневі цикли можуть бути переважно трьох типів:

- коли в тренувальному занятті використовуються засоби ЗФП, СФП і техніко-тактичної підготовки;
- коли використовуються засоби тільки двох видів підготовки;
- коли тренування присвячене тільки одному виду підготовки.

Залежно від типу побудови тижневого циклу вирішується питання, на скільки частин поділити обсяг тренувальних навантажень, визначений для даного мезоциклу.

Приблизні схеми тижневих циклів, поданих у програмі, побудовані за першим типом. Така побудова менш монотонна і дозволяє за тижневий цикл здійснити всебічну тренувальну підготовку і розвивати більшість фізичних якостей, але з меншим одноразовим навантаженням. Разом з тим й інші типи побудови тижневих циклів також заслуговують на увагу.

Схема тижневого циклу побудована так, як рекомендовано будувати тренувальні заняття: СФП + технічна підготовка + ЗФП. У групах спеціалізованої базової підготовки, де мають місце дворазові тренування, ЗФП може проводитись на другому тренуванні.

Запропонована форма тижневих циклів визначеного мезоциклу, зручна тим, що дозволяє одним поглядом охопити систему підготовки протягом досить тривалого етапу, яким є мезоцикл; полегшує цілеспрямований розподіл засобів підготовки у запланованому етапі; дозволяє тренеру під час підготовки до чергового навчально-тренувального заняття краще зрозуміти мету та завдання цього заняття у системі тактичного плану підготовки на даному етапі; полегшує підбір тренувальних завдань для кожного заняття, що буде зазначено нижче.

У плані-схемі мікроциклу обсяги тренувальних навантажень подані не тільки за видами підготовки, але й у вигляді п'яти груп вправ з різною спрямованістю тренувального впливу. Обсяги тренувальних навантажень з технічної підготовки поділяються на дві частини: 1) інтегральна підготовка; 2) удосконалення техніки по елементах і профілактика порушень координаційної структури спортивної навички.

Таким чином, план-схема мікроциклу водночас є й конспектом навчально-тренувальних занять. Залишається лише заповнити його реальним змістом – засобами підготовки, а для цього створюється банк тренувальних завдань.

2.3. Структура навчально-тренувального заняття

Банк тренувальних завдань складається з блоків згідно з видами підготовки. У блоки згруповані тренувальні завдання за принципом їх переважної спрямованості: для проведення розминки; комплексного розвитку основних фізичних якостей; розвитку швидкості та різновиду швидкісних якостей; розвитку швидкісно-силових якостей; розвитку сили; розвитку загальної й спеціальної витривалості; розвиток гнучкості, спритності й координації рухів; навчання техніки; удосконалення спортивно-технічної

майстерності; вдосконалення тактико-технічної майстерності; блоки тренувальних завдань, власне змагальної вправи.

У програмі подані для прикладу блоки тренувальних завдань. Керуючись загальними методичними установками й виходячи з умов і можливостей, тренер може самостійно розширити банк тренувальних завдань, проявити свою творчу ініціативу.

Кожне тренувальне завдання має бути занесене на окрему картку і розроблене за наступною схемою:

- основне педагогічне завдання заняття;
- основне виховне завдання;
- тривалість заняття;
- зміст заняття (комплекс вправ, послідовність їх виконання, рисунки, схеми тощо);
- методичні вказівки (моменти, на які треба звернути увагу, можливі помилки при виконанні вправ, на яких етапах підготовки доцільно використовувати й т. ін.);
- організаційні вказівки (місце проведення, потрібний інвентар і обладнання тощо).

Приклад форми тренувального завдання:

- тренувальне завдання №;
- спрямованість блока (ЗФП, СФП, тактико-технічна підготовка й т. ін.);
- основне педагогічне завдання;
- основне виховне завдання;
- девіз.

Орієнтовні тренувальні заняття подані у додатках.

3. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

ГОРОДКОВИКІВ

Етап початкової підготовки

(групи початкової підготовки, вік спортсменів 9-12 років)

На етапі початкової підготовки зараховуються учні загальноосвітніх шкіл, бажаючі займатися городковим спортом, які мають письмовий дозвіл лікаря-педіатра. На етапі початкової підготовки здійснюється фізкультурно-оздоровча і виховна робота, направлена на різнобічну фізичну підготовку й оволодіння основами техніки городкового спорту, виконання контрольних нормативів для зарахування на навчально-тренувальний етап підготовки.

Тренувальні заняття на цьому етапі, як правило, проводяться 2-3 рази на тиждень тривалістю до 90 хв. Заняття повинні мати переважно ігровий характер.

Етап попередньої базової підготовки

(групи попередньої базової підготовки, вік спортсменів 13-16 років)

Завдання: різнобічний розвиток фізичних здібностей організму, зміцнення здоров'я юних городковиків, усунення недоліків їх фізичного розвитку й фізичної підготовленості; створення рухового потенціалу. Особливу увагу приділяти формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного удосконалення.

Різнобічна підготовка на цьому етапі з використанням невеликого обсягу спеціальних вправ краще сприяє подальшому спортивному удосконаленню, ніж спеціалізоване тренування. Водночас прагнення підвищити обсяг спеціально-підготовчих вправ, гонитва за виконанням розрядних нормативів призводить до швидкого поліпшення результатів у підлітковому віці, але у подальшому негативно позначається на становленні спортивної майстерності.

На цьому етапі технічне удосконалення будується на основі різноманітного матеріалу городкового спорту. Городковик повинен добре засвоїти техніку багатьох спеціально-підготовчих вправ. Такий підхід формує у нього здатність до швидкого засвоєння техніки.

На попередньому базовому етапі не слід планувати комплекси вправ з

високою інтенсивністю та короткочасними паузами, відповідальні змагання, тренувальні заняття з великим навантаженням.

Етап спеціалізованої базової підготовки

(групи спеціалізованої базової підготовки, вік спортсменів 17-19 років)

На цьому етапі основне місце продовжують посідати загальна та допоміжна підготовка, широко використовуються вправи із суміжних видів спорту, удосконалюється техніка. Друга половина етапу підготовки стає більш спеціалізованою. Зазначений етап підготовки характерний тим, що широко застосовуються засоби, які дозволяють підвищити функціональний потенціал організму спортсмена без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності. Найбільш напружені навантаження спеціального напрямку потрібно планувати на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Етап вищих досягнень

(групи підготовки вищих досягнень, вік спортсменів від 19 років)

На цьому етапі значно збільшується кількість засобів спеціальної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи, зростає змагальна практика.

Основні завдання – максимальне використання засобів, які сприяють викликати бурхливий перебіг адаптаційних процесів.

Сумарні величини обсягу та інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму, плануються заняття з великими навантаженнями. Кількість занять у тижневих мікроциклах може досягати 15-20. Значно зростає обсяг психологічної та інтегральної підготовки.

Підготовка на цьому етапі характеризується індивідуальним підходом. Велика увага приділяється удосконаленню технічної майстерності, підвищенню психологічної готовності.

Потрібно прагнути до змін засобів і методів тренування, до застосування комплексів вправ, які ще не використовувались, нових більш досконалих тренажерних пристроїв, неспецифічних засобів, що стимулюють працездатність

та ефективність виконання рухових дій. Вирішенню зазначених завдань можуть сприяти суттєві коливання тренувальних навантажень: наприклад, на фоні загального зменшення обсягу роботи в макроциклі ефективним може виявитися планування ударних мікро- і мезоциклів з виключно великим тренувальним навантаженням.

У процесі планування багаторічної підготовки велике значення має суворе дотримання принципу поступовості підвищення тренувальних навантажень від етапу до етапу з деякою стабілізацією на четвертому. У цьому випадку тренувальні навантаження на всіх етапах підготовки цілком відповідають функціональним можливостям спортсмена, що забезпечує планомірне підвищення його підготовленості.

4. РЕЖИМ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА НАПОВНЕННЯ ГРУП НА ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ

Зміст навчально-тренувальних занять залежить від складу навчальної групи, ступеня їх технічної й фізичної підготовленості. Основна організаційна форма проведення тренування – тренувальне заняття. Тривалість його може бути різною залежно від багатьох складових. Частіше всього воно відбувається в межах 90-120 хв. Крім того, в міру необхідності, проводяться додаткові заняття згідно установок тренера.

Таблиця 1

Режим навчально-тренувальної роботи і вимоги з фізичної та спортивної підготовки

Рік навчання	Мінімальний вік учнів для зарахування у школу	Мінімальна кількість учнів у групі	Максимальна кількість годин на тиждень	Вимоги до фізичної та спортивної підготовки на кінець навчального року	
Групи початкової підготовки					
Перший	9-11	14	6	Виконання перевірних нормативів з фізичної й технічної підготовки	
Більше 1 року	10-12	12	8		
Групи попередньої базової підготовки					
Перший	11-13	11	12	3-й юн. розряд, 2-й юн. (40%)	Виконання нормативів ЗФП, СФП, техніко-тактичної підготовки
Другий	12-14	11	14	2-й юн. розряд, 1-й юн. (40%)	
Третій	13-15	9	18	3-й розряд, 2-й р. (45%)	
Більше 3-х років	14-16	9	20	2-й розряд, 1-й р (40%)	
Групи спеціалізованої базової підготовки					
Перший	15-17	6	24	1-й розряд	
Другий	16-18	5	26	1-й розряд, КМС (50%)	
Більше 2-х років	17-19	5	28	КМС	
Групи підготовки вищих досягнень					
Увесь період	18-24	4	32	КМС, МС (25%)	
Увесь період	18-24	4	36	МС (за умови наявності спортсменів у складі збірної команди України)	

Таблиця 2

Річний план навчально-тренувальної діяльності в ДЮСШ

Розділ підготовки	Групи									
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціальної базової підготовки			Вищих досягнень
	Рік навчання									
	1-й	Більше року	1-й	2-й	3-й	Більше 3 років	1-й	2-й	Більше 2 років	Увесь період
Фізична підготовка (всього годин)	228	298	320	330	364	316	320	370	372	474
У тому числі:										
ЗФП	152	190	220	196	200	200	200	240	232	314
СПФ	76	108	100	134	164	116	120	130	140	160
Технічна і тактична підготовки	76	114	280	374	484	628	754	818	900	1006
Контрольні нормативи	8	4	8	8	8	8	18	8	8	8
Відновлювальні заходи					52	52	104	104	104	104
Інструкторська та суддівська практика					8	16	30	30	50	50
Теоретична підготовка			16	16	20	20	22	22	22	22
Медичні обстеження	Проводяться поза сіткою годин									
Загальний обсяг навчальних годин	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664
Кількість тренувальних днів	156	208	312	312	312	312	312	312	312	312

Таблиця 3

Тренувальні та змагальні навантаження на етапах підготовки

Кількісні параметри тренувальних та змагальних навантажень	Етап багаторічної підготовки									
	1-й		2-й				3-й			4-й
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Увесь період
Змагань на рік	-	2-3	4	6	8	10	12	12	12	14
Змагальних днів	-	2-3	4	6	16	20	60	60	60	90
Навчальних годин на тиждень	6	8	12	14	18	20	24	26	28	32
Тренувань на день	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
Тренувань на тиждень	3	4	6	6	6	6	9	10	11	12

Таблиця 4

Можливі варіанти кількості й тривалості тренувальних занять на етапах підготовки

Понеділок	2	2	2	2	3	4	3-2	3-2	3-2	3-2
Вівторок	-	2	2	2	3	4	3	3-2	3-2	3-2
Середа	2	-	2	2	3	3	3-2	3	3-2	3-2
Четвер	-	2	2	2	3	3	3	3-2	3-2	3-2
П'ятниця	2	-	2	2	3	3	3-2	3	3	3-2
Субота	-	2	2	2	3	3	3	3-2	3-2	3-2

**Контрольні нормативи для зарахування на етап попередньої базової
підготовки**

№ пор.	Контрольні вправи	Дівчата	Хлопці
<i>Фізична підготовка</i>			
1	Віджимання в упорі лежачи, к-сть разів	15	25
2	Підтягування, к-сть разів	8	12
3	Біг 30 м (с)	6,0	5,4
4	Стрибок у довжину з місця (см)	165	185
5	Кидки набивного м'яча вагою 1 кг з-за голови двома руками: - сидячи, м - стоячи, м	4,5 8,5	6,1 10,5
<i>Технічна підготовка</i>		Кількість кидків (у % відношенні)	
1	Виконання правильної техніки кидка битки без городків (замах, розгін, викид)	4	4
2	Кидок битки на точність з півкону (вибивання 3-х городків розворотом битки на передній лінії)	4	4
3	Вибивання різних комбінацій городків з півкону залишених від лежачих і стоячих фігур	6	6
4	Вибивання штрафного городка з півкону	6	6
5	Вибивання лежачих фігур	10	10

Контрольно-перевідні нормативи з фізичної підготовки відповідно до року навчання (хлопці)

№ пор.	Контрольні нормативи	Групи початкової підготовки		Групи попередньої базової підготовки				Групи спеціальної базової підготовки			Групи вищих досягнень	
		1-й рік	Більше року	1-й рік	2-й рік	3-рік	Більше 3-х років	1-й рік	2-й рік	Більше 2-х років	Увесь період	Увесь період
1	Віджимання в упорі лежачі,к-сть разів	25	28	30	32	35	35	35	40	45	50	50
2	Біг 30 м (с)	6,0	5,7	5,4	5,2	5,1	5,0	5,0	4,9	4,9	4,8	4,8
3	Стрибок у довжину з місця (см)	160	176	185	192	197	200	203	206	210	215	220
4	Підтягування, к-сть разів	9	10	12	13	14	15	15	16	17	20	20
Основний критерій підвищення результату на кінець навчального року порівняно з початковими результатами												

Таблиця № 7

Контрольно-перевідні нормативи фізичної підготовки відповідно до року навчання (дівчата)

№ пор.	Контрольні нормативи	Групи початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Групи спеціальної базової підготовки			Групи вищих досягнень	
		1-й рік	Більше року	1-й рік	2-й рік	3-рік	Більше 3-х років	1-й рік	2-й рік	Більше 2-х років	Увесь період	Увесь період
1	Віджимання в упорі лежачі, к-сть разів	15	16	17	18	20	20	25	30	35	40	40
2	Біг 30 м (с)	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,3
3	Стрибок у довжину з місця (см)	147	156	165	172	176	178	180	183	186	190	190
54	Підтягування, к-сть разів	6	7	8	9	9	9	10	11	12	13	13
Основний критерій підвищення результату на кінець навчального року порівняно з початковими результатами												

Таблиця 8

Контрольно-перевідні нормативи з техніко-тактичної підготовки; за спортивним результатом (юнаки і дівчата)

№ пор.	Контрольні нормативи	Групи початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціальної базової підготовки			Вищих досягнень	
		1-й рік	Більше року	1-й рік	2-й рік	3-й	Більше 3-х років	1-й рік	2-й рік	Більше 2-х років	Увесь період	Увесь період
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Технічна підготовка												
1	Вибивання 3-х городків розворотом битки з півкону (хлопці й дівчата). Кількість кидків. Оцінка – відсоток вибивання.	4	4	8	8	8	10	10	10	10	10	10
2	Вибивання різних комбінацій з півкону від лежачих і стоячих фігур (хлопці й дівчата). Кількість кидків. Оцінка - відсоток вибивання.		4	4	6	8	10	10	10	10	10	10
3	Вибивання штрафного городка з півкону (хлопці й дівчата). Кількість кидків. Оцінка – відсоток вибивання.		4	4	6	8	8	10	10	10	10	10
4	Вибивання городків розворотом битки (хлопці з кону), (дівчата з півкона) двох – 13-15 років трьох – 16-24 років Кількість кидків. Оцінка – відсоток вибивання.			8 8	8 8	8 8	10 10	10 10	10 10	10 10	10 10	10 10
5	Вибивання лежачих фігур Оцінка – відсоток вибивання.				6	6	8	8	10	10	10	10

6	Вибивання стоячих фігур з кону (хлопці) – з півкону (дівчата). Кількість кидків. Оцінка – відсоток вибивання.			8	8	8	8	6	6	6	6	6
---	---	--	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
7	Вибивання фігури "лист" з кону (хлопці) – з півкону (дівчата). Кількість кидків. Оцінка – відсоток вибивання.			6	5	4	4	3	3	3	3	3
8	Вибивання з кону фігур "колінчатий вал" і "артилерія" (хлопці), з півкону (дівчата) – групи початкової підготовки. Кількість кидків. Оцінка – відсоток вибивання.			4	4	3	3	3	3	2	2	2
9	Вибивання штрафного городка з кону (хлопці). Кількість кидків. Оцінка – відсоток вибивання.				6	6	8	10	Продовження таблиці 8			

Тактична підготовка												
1	Пасивна тактика (гра з гандикапом), або навмисна віддача переваги супернику на початку гри (хлопці) – з кону, (дівчата) – з півкону. Кількість фігур.			6	6	10	10	15	15	15	15	15
2	Активна тактика: захват ініціативи (лідерства) на початку гри (хлопці) – з кону, (дівчата) – з півкону. Кількість фігур.			6	10	10	15	15	15	15	15	15
3	Награвання гравців за номерами на випадок перестановки у разі спаду гри в одного із гравців у ході командних змагань, (хлопці) – з кону, (дівчата) – з півкону. Кількість партій.			1	2	3	3	2	2	2	1	1
4	Перехват ініціативи починаючи з фігури "кулеметне гніздо", (хлопці) – з кону, (дівчата) – з півкону. Кількість фігур.			15	15	15	15	15	15	15	15	15

Інтегральна підготовка												
1	Вибивання розворотом битки з півкону 5-х городків і фігури "вартові" з кону (хлопці), з півкону (дівчата). Кількість биток на кожну фігуру.			4	4	4	4	6	6	6	6	6
2	Вибивання фігур "колінчатий вал" і "кулеметне гніздо" з кону (хлопці), з півкону (дівчата). Кількість биток на кожну фігуру.			6	6	6	6	4	4	4	4	4

3	Вибивання фігур «артилерія» і «тир» з кону (хлопці), з півкону (дівчата). Кількість биток на кожну фігуру.			6	6	6	6	4	4	4	4	4
4	Вибивання фігур «криниця» і 3-х городків з кону (хлопці), з півкону (дівчата). Кількість биток на кожну фігуру.			8	8	8	8	6	6	6	4	4
Спортивний результат												
1	Витрата кількості биток у грі на 30 фігур особистих змагань (хлопці) – з кону (дівчата) – з півкону.			90	85	72	54	49	49	46	43	42
2	Ефективність вибивання у грі на 30 фігур особистих змагань у процентному відношенні. - лежачих фігур			50	55	65	70	80	85	90	95	95
	- стоячих фігур			50	55	65	70	80	85	90	95	95

Таблиця 9

**Спрямованість змагань і підготовки до них на різних етапах
багаторічного спортивного удосконалення**

Етап багаторічної підготовки	Мета змагань та результат	Зміст підготовки
Початкова спортивна підготовка	Виконання нормативів	Зміцнення здоров'я дітей, вивчення основ техніки, розвиток фізичних якостей
Попередня базова підготовка	Виконання завданих нормативів, набуття досвіду участі у змаганнях	Різнобічний фізичний розвиток, засвоєння різноманітних рухових дій, формування мотивації
Спеціалізована базова підготовка	Місце та результати у головних змаганнях, виконання нормативів	Удосконалення розвитку рухових якостей, різнобічне технічне удосконалення, тактична та психічна підготовка
Підготовка вищих досягнень	Місце у відбіркових і головних змаганнях сезону	Досягнення максимального рівня специфічної адаптації та підготовленості до змагань

5. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

У цій частині програми включено основні вимоги до наповнення змістом навчально-тренувальної роботи, техніко-тактичної, фізичної, спортивної підготовки.

Також включені плани-схеми на різних етапах багаторічної підготовки, навчання й удосконалення техніки, управління навчальним процесом, основні завдання, принципи і закономірності навчання та методична послідовність.

Принциповою особливістю річної підготовки є те, що вона будується на ґрунті відносно самостійних структурних утворень, усі елементи яких об'єднані загальним педагогічним завданням – досягнення конкретного

рівня підготовленості спортсмена, який забезпечить успішний виступ у головних змаганнях.

Система річної підготовки на основі одного макроциклу зветься одноцикловою. Існують двоциклові, трициклові, залежно від кількості макроциклів в річному плані тренувань. *У кожному макроциклі вирізняють три періоди – підготовчий, змагальний та перехідний.*

У варіантах «два» або «три» та інших видів макроциклів перехідні періоди між ними не плануються, а змагальний період одного макроциклу повільно переходить у підготовчий період наступного.

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

У змагальному періоді відбувається подальше удосконалення різних боків підготовленості, забезпечуються інтегральна і безпосередня підготовка та участь у головних змаганнях.

Перехідний період спрямований на відновлення фізичного та психологічного потенціалу спортсмена після тренувальних і змагальних навантажень попередніх періодів підготовки, на здійснення заходів, скерованих на підготовку до наступного макроциклу.

Розподіл макроциклу на періоди та етапи допомагає планувати процес тренування. Тривалість макроциклу на різних етапах багаторічної підготовки різна. Так, на початковому та етапі попередньої базової підготовки підготовчий період триває значно довше, ніж змагальний.

Мезоцикл – відносно цілісний етап тренувального процесу, тривалість якого коливається від 3 до 6 тижнів, а інколи й триваліше. Частіше застосовуються 4-тижневі мезоцикли.

Побудова тренувального процесу на засадах мезоциклів дозволяє систематизувати його відповідно до головних завдань періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку навантажень, доцільне

поєднання різних способів і методів підготовки, відповідність чинників педагогічного впливу і відновлювальних заходів, досягти потрібної послідовності в розвитку різних якостей та здібностей.

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

Основне завдання втягуючих мезоциклів – поступове підведення спортсменів до ефективного виконання специфічної тренувальної роботи. Це забезпечується використанням вправ, що спрямовані на вирішення завдань загальної фізичної підготовки, шляхом вибіркового удосконалення силових та інших якостей, формування рухових навичок.

У базових мезоциклах проводиться основна робота з підвищення функціональних можливостей основних систем організму, розвитку рухових якостей, формування технічної, тактичної та психічної підготовленості. Тренувальна програма характеризується різноманітністю засобів, значною за обсягом та інтенсивністю роботою, широким використанням занять з великими навантаженнями.

У контрольно-підготовчих мезоциклах узагальнюються можливості спортсмена, досягнуті у попередніх мезоциклах, тобто здійснюється інтегральна підготовка. Широко використовуються змагальні та спеціально- підготовчі вправи, максимально наближені до змагальних.

Передзмагальні мезоцикли призначені для усунення незначних недоліків у підготовці городковика, удосконалення його технічних можливостей. Особливого значення набуває цілеспрямована психічна й тактична підготовка. Залежно від стану, в якому спортсмен підійшов до цього мезоциклу, тренування може плануватися на засадах власне тренувальних або відновлювальних мікроциклів.

Кількість і структура змагальних мезоциклів у тренуваннях визначаються специфікою городкового спорту, особливостями спортивного календаря, кваліфікацією та ступенем підготовленості спортсменів. Для достатньо кваліфікованих спортсменів

протягом 2-3 місяців змагального періоду плануються 2-4 змагальні мезоцикли, що чергуються з мезоциклами інших типів.

Мікроцикл – серія занять, які проводяться протягом кількох днів і забезпечують комплексне вирішення завдань, що стоять на поточному етапі підготовки. Тривалість мікроциклів може коливатися від 2-4 до 10-14 днів. Найпоширеніший 7-денний мікроцикл.

Розрізняють такі типи мікроциклів: втягуючий, ударний, підвідний, змагальний та відновлювальний.

Втягуючий мікроцикл спрямований на підведення організму спортсмена до напруженої тренувальної роботи. Використовується на першому етапі підготовчого періоду, з них часто розпочинають мезоцикли. Відрізняються невисоким сумарним навантаженням стосовно навантажень наступних ударних мікроциклів. Найменше навантаження таких мікроциклів – на початку року після перехідного періоду. У подальшому, з підвищенням підготовленості спортсменів сумарне навантаження втягуючих мікроциклів може підвищуватися і досягати 70-75 % навантаження подальших ударних мікроциклів.

Ударні мікроцикли характеризуються великим сумарним обсягом роботи, значними навантаженнями. Метою ударного мікроциклу є стимуляція адаптаційних процесів в організмі спортсмена, вирішення основних завдань техніко-тактичної, фізичної, психологічної та інтегральної підготовки. Ці мікроцикли являють собою основний зміст підготовчого періоду.

Широко застосовуються ударні мікроцикли також у змагальному періоді.

Відновлювальні мікроцикли завершують серію ударних мікроциклів. Їх планують і після напруженої змагальної діяльності. Основне завдання – забезпечення оптимальних умов для перебігу відновлювальних та адаптаційних процесів в організмі спортсменів.

**Сполучення та сумарне навантаження тижневих мікроциклів у
базових мезоциклах на різних етапах багаторічної підготовки**

Етапи багаторічної підготовки	Мікроцикл ("тип і сумарне навантаження")			
	I	II	III	IV
Попередньої базової підготовки	Втягуючий – середнє навантаження (заняття з великим навантаженням не плануються)	Ударний – велике навантаження (1 заняття з великим навантаженням)	Ударний – значне навантаження (1 заняття з великим навантаженням)	Відновлювальний – мале навантаження
Спеціалізованої базової підготовки	Втягуючий – середнє навантаження (1 заняття з великим навантаженням)	Ударний – велике навантаження (2 заняття з великим навантаженням)	Ударний – значне навантаження (1 заняття з великим навантаженням)	Відновлювальний – мале навантаження
Вищих досягнень	Втягуючий – велике навантаження (2 заняття з великим навантаженням)	Ударний – значне навантаження (3 заняття з великим навантаженням)	Ударний – велике навантаження (4 заняття з великим навантаженням)	Відновлювальний – мале навантаження

Це зумовлює невисоке сумарне навантаження таких мікроциклів, широке використання в них засобів активного відпочинку.

Підвідні мікроцикли спрямовані на безпосередню підготовку городковика до змагань, їх зміст досить різноманітний і залежить від системи підведення спортсмена до змагань, індивідуальних особливостей його підготовки на заключному етапі. Залежно від зазначених причин у підвідних мікроциклах може відтворюватися режим майбутніх змагань, вирішуються питання повноцінного відновлення і психічного налаштування. Ці мікроцикли є змістом 2-3 тижневого мезоциклу, який передуює головним змаганням. Перші 2-3 підвідні мікроцикли передбачають вузькоспеціалізовану підготовку до конкретних змагань за відносно

невисоким навантаженням і загальним обсягом роботи, але за умов високої спеціалізації програм окремих занять, їх максимальної спрямованості на спеціальну підготовку спортсменів до конкретної діяльності. Заключні підвідні мікроцикли мезоциклу, що передують до головних змагань, за основними характеристиками майже не відрізняються від відновлювальних, але на фоні загального фізичного навантаження на початку або в середині мікроциклу можна планувати заняття з великим або значним навантаженням. Перед стартами підвідні мікроцикли мають індивідуальний характер.

Змагальні мікроцикли будують згідно з програмою змагань, їх структура та тривалість визначаються специфікою змагань, загальною кількістю стартів та паузами між ними. У змагальних мікроциклах пік навантаження припадає на дні змагань. Залежно від кількості змагальних стартів можна виділити одно-, дво- або багатопікові мікроцикли. При плануванні таких мікроциклів більшу увагу приділяють повноцінному відновленню та забезпеченню умов для досягнення піку працездатності спортсменів у дні основних стартів. Це потребує організації спеціального режиму загальних стартів, відпочинку та тренувальних занять, раціонального харчування, психічного відновлення та використання засобів відновлення організму.

Структура мікроциклів визначається особливостями городкового спорту, етапом багаторічної підготовки, періодом мікроциклу, типом самого мікроциклу, індивідуальними особливостями городковика. Ці чинники впливають на сумарну величину навантаження мікроциклів, на їх переважні завдання, склад засобів і методів, величину навантажень та особливості поєднання окремих занять.

5.1. Орієнтовний річний навчально-тренувальний план та плани-схеми тижневих мікроциклів для різних періодів та етапів підготовки

Таблиця 11

Групи початкової підготовки: перше півріччя

Розділ підготовки (хв)	№ тижневого циклу							
	12				39			
	Усього на тиждень	В тому числі:			Усього на тиждень	В тому числі:		
		Пон.	Сер.	П'ятн.		Пон.	Сер.	П'ятн.
СФП	60	20	20	20	60	20	20	20
Вправи для розвитку:								
Координації рухів	-	-	20	-	-	20	-	-
М'язової "пам'яті" та чутливості	-	-	-	-	-	-	-	-
Спеціальної стійкості	-	-	-	-	-	-	-	20
Технічна підготовка	75	25	25	25	75	25	25	25
Інтегральна підготовка	-	-	-	-	-	-	-	-
Вивчення та вдосконалення техніки	75	25	25	25	75	25	25	25
ЗФП	135	45	45	45	135	45	45	45
Вправи для розвитку :								
Гнучкості	-	25	5	5	-	5	5	25
Сили	-	-	20	-	-	20	-	20
Витривалості	-	-	-	20	-	-	20	-
Швидкості	-	20	-	20	-	20	-	-
Спритності	-	-	20	-	-	-	20	-
Усього акад. год.	6	2	2	2	6	2	2	2

Таблиця 12

Групи початкової підготовки: друге півріччя

Розділ підготовки (хв)	№ тижневого циклу									
	12					19				
	Усього на тиждень	У тому числі :				Усього на тиждень	У тому числі:			
		Пон	Вікт.	Четв.	Суб.		Пон	Вікт.	Четв.	Суб.
СФП	60	15	15	15	15	70	20	20	15	15
Вправи для розвитку:										
Координації рухів	-	-	-	15	-	-	-	-	15	-
М'язової "пам'яті" та чутливості	-	-	-	-	15	-	-	20	-	-
Технічна підготовка	120	30	30	30	30	130	30	30	35	35
Інтегральна підготовка	-	-	-	-	-	70	-	-	35	35
Вивчення та вдосконалення техніки	120	30	30	30	30	60	30	30	-	-
ЗФП	180	45	45	45	45	160	40	40	40	40
Вправи для розвитку :										
Гнучкості	-	5	25	5	25	-	15	15	15	15
Сили	-	20	-	-	-	-	-	-	-	25
Витривалості	-	20	-	20	-	-	-	-	25	-
Швидкості	-	-	20	-	20	-	-	25	-	-
Спритності	-	-	-	20	-	-	25			
Усього акад. год.	8	2	2	2	2	8	2	2	2	2

Таблиця 13

**Навчально-тренувальні групи попередньої базової
підготовки: 3-й та 4-й роки навчання, підготовчий період**

Розподіл підготовки (хв)	Тижневий цикл № 12 (листопад)													
	Рік навчання													
	3-й							4-й						
	Усього на тиждень	У тому числі :						Усього на тиждень	У тому числі :					
		Пн.	Вт.	Сер.	Чт.	Пт.	Суб.		Пн.	Вт.	Сер.	Чт.	Пт.	Суб.
Теоретична підготовка	-	-	-	-	-	-	-	45	45	-	-	-	-	-
СФП	90	15	15	15	15	15	15	60	10	10	10	10	10	10
Вправи для розвитку :														
Координації рухів	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-
М'язової "пам'яті" та чутливості	-	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	10	-	-
Техніко-тактична підготовка	450	75	75	75	75	75	75	540	90	90	90	90	90	90
Інтегральна підготовка	270	30	30	45	45	45	75	360	45	45	90	45	45	90
Удосконалення техніки по еле- ментах, профілак- тика НУРЗ	-	45	45	30	30	30	-	-	45	45	-	45	45	-
ЗФП	225	45	45	45	45	45	-	210	35	35	35	35	35	35
Вправи для розвитку :														
Гнучкості		25	5	5	25	5			35	5	5	5	5	35
Сили	-	20	-	20	20	-	-	-	-	30		-		-
Витривалості	-	-	20	-	-	20	-	-		-	30			-
Швидкості	-	-	20			-		-	-	-	30			
Інструкторська та суддівська практика	Участь у суддівстві змагань													
Відновлювальні заходи	45	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-	-	
Усього акад. год.	18	3	3	3	3	3	3	20	4	3	3	3	3	4

Таблиця 14

**Групи спеціалізованої базової підготовки: другий рік навчання,
підготовчий період, 2-й базовий етап (СФП і технічної підготовки)**

Розподіл підготовки (хв)	Тижневий цикл №25 (лютий)										
	Усього на тиждень	У тому числі:									
		Пон.		Вівт.		Сер.	Четв.		Пт.	Суб.	
		№ тренування									
		1	2	1	2	1	1	2	1	1	2
Теоретична підготовка	-	45	-	-	-	-	-	-	-	-	-
СФП	150	25	-	25	-	25	25	-	25	25	-
Вправи для розвитку :											
Координації рухів	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-	-
М'язової "пам'яті" та чутливості	-	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-
Техніко-тактична підготовка :	660	110	-	110	-	110	110	-	110	110	-
Інтегральна підготовка	545	75	-	90	-	90	90	-	100	100	-
Вдосконалення техніки по елементах і профілактика НУРЗ		20		20		20	20		10	10	
ЗФП	225	-	45	-	90	-	-	90	-	-	-
Вправи для розвитку:											
Гнучкості	-	-	25	-	35	-	-	35	-	-	-
Сили	-	-	20	-	-	-	-	35	-	-	-
Витривалості	-	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-
Швидкості	-	-	-	-	-	-	-	20	-	-	-
Спритності	-	-	-	-	35	-	-	-	-	-	-
Інструкторська та суддівська практика	Провести заняття з групою початкової підготовки.										
Відновлювальні заходи	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	90
Усього акад. год.	26	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2

Таблиця 15

**Групи спеціалізованої базової підготовки: другий рік навчання,
змагальний період**

Розподіл підготовки (хв)	Тижневий цикл № 52										
	Усього на тиждень	У тому числі:									
		Пон.		Вівт.		Сер.	Четв.		Пт.	Суб.	
		№ тренування									
		1	2	1	2	1	1	2	1	1	2
Теоретична підготовка	-	-	45	-	-	-	-	-	-	-	-
СФП	90	15	-	15	-	15	15	-	15	15	-
Вправи для розвитку :											
Координації рухів	-	10	-	10	-	10	10	-	10	10	-
М'язової "пам'яті" та чутливості	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техніко-тактична підготовка :	720	120	-	90	30	120	90	30	120	120	-
Інтегральна підготовка	580	100	-	90	-	100	90	-	100	100	-
Вдосконалення техніки по елементах і профілактика НУРЗ	-	20	-	-	30	20	-	30	20	20	-
ЗФП	225	-	45	30	60	-	30	60	-	-	-
Вправи для розвитку:											
Гнучкості	-	-	25	-	30	-	-	30	-	-	-
Сили	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Витривалості	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Швидкості	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Спритності	-	-	20	30	30	-	30	30	-	-	-
Інструкторська та суддівська практика	Провести заняття з групою початкової підготовки										
Відновлювальні заходи	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	90
Усього акад. год.	26	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2

5.2. Оптимізація навчання і удосконалення техніки городкового спорту

Підготовка городковиків являє собою безперервний процес постійних змін, розвитку і вдосконалення їх рухокоординаційних здібностей, фізичних, функціональних і психічних якостей. Оволодіння технікою городкового спорту і вдосконалення її є головними і направляючими ланками у всьому цьому складному процесі. З їх допомогою визначається темп росту городковиків, заохочуючий вплив на інші сторони підготовки, методи і засоби вдосконалення. Саме у такому плані й необхідно розглядати процес управління технічною підготовкою, як провідного фактора підготовки городковиків у цілому.

До технічної підготовки неможливо підходити ізольовано без зв'язку з іншими видами підготовки. Вона залежить від характеру рухових дій, від складових (швидкості, амплітуди, напрямку і ваги битки), від кінцевої мети – досягнення високих результатів, які, у свою чергу, зумовлені функціональними, силовими й швидкісно-силовими можливостями городковиків. Іншими словами, навчання і вдосконалення техніки неможливі без перманентного й поступового розвитку фізичних якостей городковиків.

Фізична підготовка, і особливо темпи її розвитку, у свою чергу, залежать від раціональної техніки. Існує тісний зв'язок між навчанням й вдосконаленням, з одного боку, і розвитком фізичних якостей – з іншого. Цей зв'язок двох видів підготовки в цілому здійснюється на основі принципу єдності технічної та фізичної підготовки.

У теорії й методиці фізичного виховання наголошується, що найбільш ефективною формою підвищення спеціальної працездатності спортсменів високого класу є застосування варіантів підготовки, які передбачують регулярну зміну провідних механізмів забезпечення роботи. Це означає, що раціональне чергування роботи різної направленості краще, ніж повторення комплексних програм з використанням

одночасно різних засобів підготовки.

Дійсно, зміна програм може мати місце як на одному занятті, так і в мікро й мезоциклах. Від частоти зміни тренувальних програм вагомо залежить ступінь варіативності тренувальних дій [7].

Таким чином, у юнацькому спорті поряд із загальними принципами спортивного тренування необхідно керуватися і рядом інших теоретико-методичних положень. На їх основі конкретизується зміст тренування юних спортсменів з переважною направленістю на ефективність базової підготовки. Остання повинна забезпечувати юним спортсменам надійну основу для подальшого їх спортивного удосконалення і створювати сприятливі умови для досягнення результатів міжнародного класу у віці, оптимальному для городкового спорту [9].

5.3. Навчання і вдосконалення як фазовий процес

Навчання й удосконалення – два боки одного і того самого процесу. Відрізняються вони насамперед, завданнями, місцем, часом, методами й засобами, які застосовуються. Навчання передує вдосконаленню – це перший етап підготовки, тоді як удосконалення є його продовженням.

З навчанням ми пов'язуємо створення рухових навичок коли рухово-координаційні здібності до конкретних кидків знаходяться на найнижчому ступені, фізичні якості розвинуті ще недостатньо, а знання і вміння зовсім обмежені. Тому навчання необхідно розглядати як процес постійних якісних змін за принципом висхідної лінії, з тимчасовими затримками.

Перетворення городковика з керуючої системи у самокеруючу – довгий процес спортивної підготовки, пов'язаний з напрацюванням рухової навички й перетворення його в автоматизовану рухову дію, зі створенням потенційних можливостей для безперервного підвищення результатів. Згідно з уявою сучасної науки про управління навчальним процесом і фізіологією активності, вся суть рухової навички створюється у безперервному пристосуванні ефektorних (від кори головного

мозку) імпульсів до зовнішніх умов, які весь час змінюються і за участі рецепторів потребують корекції в процесі тренування.

Оволодіння технікою в процесі навчання і вдосконалення в городковому спорті на основі сучасної уяви можливо за умови розділення цього процесу на декілька етапів:

- створення уяви про техніку кидка битки;
- визначення і засвоєння провідного ланцюга;
- визначення рухової структури руху;
- виявлення адекватної корекції для всіх деталей цілісного руху;
- переключення корекції руху на відповідні низові рівні управління, тобто автоматизація руху;
- стандартизація і стійкість (стабільність) руху.

Перші три фази характеризують етапи засвоєння техніки рухової дії, а інші дві відносяться до етапу становлення й удосконалення.

При засвоєнні спортивної техніки у центральній нервовій системі (ЦНС) активно відшукуються все більш адекватні, більш точні рішення у засвоєнні рухового завдання, які в кінцевому результаті забезпечують найбільш правильне, швидке вирішення завдання. Після того як завершуються останні корекції руху з боку ЦНС, вони «опускаються» в так звану «печатну машину» підсвідомих ділянок нервової системи. Необхідно мати на увазі, що на цьому першому етапі засвоєння рухової дії спортсмен не усвідомлює повною мірою рухів, координацій і корекцій, що ведуть до адекватного вирішення поставленого завдання. Ось чому при засвоєнні чергового технічного завдання ЦНС дієво включається в роботу через велику кількість спроб і помилок, набирає цілі потоки рецепцій, характерних для даного завдання, що визначають необхідні для його вирішення сенсорні корекції. Кора головного мозку зобов'язана повністю взяти на себе турботу про їх здійснення. Поступово в ході оволодіння діями вона передовіряє фонові корекції відповідним фоновим рівням, які

краще всього придатні за якістю своєї аферентації для здійснення цих корекцій.

Друга фаза при засвоєнні техніки – це «визначення рухового складу». Сюди входить усе, що відноситься до кінематичних параметрів руху: напрямку, амплітуди, послідовності включення окремих ланок кінематичного ланцюга, швидкості і т. ін. У цій фазі створюється й індивідуальне налаштування спортсмена на загальноприйняту техніку кидків залежно від особистих якостей і можливостей. Поряд з репродуктивною діяльністю, яка характеризується виконанням техніки в результаті споглядання і пояснень, здійснюється й активна винахідлива і творча діяльність, коли спортсмен свідомо відшукує найбільш раціональний шлях здійснення руху.

Третя фаза є найбільш важким і найвідповідальнішим моментом у засвоєнні техніки. Якщо до цього спортсмен засвоював форму руху (кінематичні параметри), то тепер він уже розуміє, яким має бути рух «із середини» (динамічні, ритмічні параметри). Особливо важливо тепер свідомо вникнути у виконання руху. Критичний аналіз з боку тренера - викладача дозволяє спортсмену вникнути, зрозуміти, відчувати дуже тонкі моменти складної техніки. Сюди входять найтонші рухові пропріоцептивні відчуття руху і його коригування, які спортсмен не в змозі пояснити, але які обов'язково необхідно відчувати, щоб оволодіти технікою досконало. До них слід віднести динамічні, ритмічні й інші компоненти рухової навички. Тут важливо звернути увагу на сучасні технічні засоби зворотної (термінової) інформації, які допомагають спортсменові зрозуміти зазначені елементи техніки. Без цього неможливо ефективно перейти до наступної, дуже відповідальної фази – автоматизації рухової дії.

Фаза автоматизації характеризується переключенням більшої кількості координаційних корекцій рухової дії на низові рівні нервової системи. Природа автоматизмів розкрита все ще не повністю. Але ми пізнаємо їх велике значення у руховій діяльності людини,

особливо в спортивній практиці. Вони створюють легкість, рівномірність, результативність і зумовленість руху, не перевантажуючи і не обтяжуючи свідомість. Під час автоматизації руху здійснюється безперервний процес пониження порогу рецепторних механізмів, які забезпечують необхідні для техніки даної рухової дії сенсорні коригування. Якщо виникають відхилення, тобто помилки при виконанні руху, вони не сприймаються спортсменом відразу. Необхідно перевести надпорогову інтенсивність, щоб помилка була сприйнята, спрацювало так зване «коригуюче реле», яке внесе коригування і необхідні виправлення у відповідні ефektorні імпульси під час виконання руху.

Саме цей період навчання потребує серйозного підходу і значного педагогічного досвіду з боку тренера-викладача – своєчасного бачення помилкового виконання, направлення уваги городковика на відповідні акценти, виконання рухової дії, знаходження засобів і методів свідомого правильного виконання, тобто внесення необхідних коригувань, під час рухової діяльності.

У наступній фазі настає стабілізація. Техніка стає стандартною, навичка закріплюється і забезпечує стійкість основних елементів і деталей рухової дії проти зовнішніх подразників. Конкретизуються межі зовнішніх і внутрішніх умов, за яких рухова навичка непорушно виконується. Період закріплення і вдосконалення рухової навички може відбуватися за більш складних обставин: контрольні змагання, при використанні більш важких биток, у боротьбі з більш сильним суперником й т. ін.

5.4. Виховна робота

Мета виховної роботи в ДЮСШ – кероване формування особистості юного спортсмена.

Виховна робота проводиться згідно з планом, затвердженим директором школи, у процесі навчально-тренувальних занять, змагань в умовах спортивно-оздоровчих таборів, навчання в

загальноосвітній школі, а також у вільний час.

З позиції комплексного підходу потрібно виділити такі види виховної роботи: патріотичне виховання, моральне, виховання активної життєвої позиції, естетичне виховання, трудове виховання. Виховні засоби:

- особистий приклад і педагогічна майстерність тренера;
- висока організованість навчально-тренувального процесу;
- атмосфера працьовитості взаємодопомоги й творчості;
- дружний колектив, згуртований єдиною метою;
- дбайливе і вдумливе відношення до традицій;
- система морального стимулювання;
- керівництво старших, досвідчених спортсменів.

Основні форми виховної роботи:

- активне залучення учнів до громадських робіт;
- урочистий прийом нових спортсменів;
- проводи випускників;
- взаємозв'язок із загальноосвітньою школою та шкільними організаціями;
- регулярне проведення групових екскурсій, відвідування театру, кіно, музеїв, виставок тощо;
- перегляд змагань з городкового спорту та інших видів спорту;
- регулярне підведення підсумків навчальної та спортивної діяльності учнів;
- проведення тематичних свят, вечорів відпочинку, тематичних диспутів та бесід;
- трудові збори й суботники;
- оформлення стендів, стінгазет, «блискавок» з поздоровленням переможців змагань та з днем народження.

Для більшої ефективності виховної роботи до її планування доцільно залучити батьківський комітет, особливо протягом перших двох

років навчання.

Таблиця 16

Орієнтовний план виховної роботи

Заходи	Термін проведення	Відповідальний
Відвідування міських змагань з городкового спорту	1-2-й рік	Тренер, батьківський актив
Перегляд великих змагань, що проводяться в місті	1-2-й рік	Тренер
Відвідування тренувальних груп спеціально базової підготовки	1-2-й рік	Тренер
Зустріч з відомими городковиками своєї школи, міста, області	1-2-й рік	Тренер
Проведення змагань і спортивних свят, присвячених знаменним датам	За календарем	Тренер, батьківський актив
Зустріч з ветеранами війни, праці, спорту, цікавими людьми	2-3 рази на рік	Батьківський актив
Огляд подій у країні та світі	1 раз на тиждень	Тренер, старші спортсмени
Коротка інформація про визначні події в країні	1 раз на тиждень	Тренер, старші спортсмени
Головне про культурне життя країни, спортивний огляд	1 раз на тиждень	Тренер, старші спортсмени
Відвідування історичних місць міста, області тощо	1 раз на місяць	Батьківський актив
Зустріч та бесіди з учасниками офіційних міжнародних змагань з городкового спорту	1 раз на рік	Тренер

5.5. Інструкторська та суддівська практика

Навчальним планом у розділі теоретичних занять передбачається засвоєння матеріалу з методики навчання та тренування, правил змагань, їх організації та проведення. Проте програма не обмежується придбанням лише теоретичних знань. Тому розділом практичних занять програми передбачається інструкторська та суддівська практика.

Завдання цього розділу: набуття практичних професійних умінь і навичок інструктора та судді зі спорту.

Учні навчально-тренувальних груп, які навчаються три і більше років, повинні уміти виконувати обов'язки: чергового по групі на навчально-тренувальному занятті, помічника тренера на практичних заняттях (проводити розминку, допомагати молодшим у вивченні

матеріальної частини, оволодінні технікою гри у городки); судді, старшого судді, секретаря й отримати звання «Юний суддя зі спорту».

Перед учнями групи спеціально базової підготовки 1-го року навчання ставляться такі завдання:

- проведення окремих частин практичного й теоретичного заняття;
- проведення тренувального заняття з групою початкової підготовки;
- складання конспекту занять;
- подальше вдосконалення знань і навичок суддівства змагань одержання звання судді зі спорту.

Завдання для груп спеціально базової підготовки другого й старших років навчання:

- проведення тренувальних занять з молодшими групами;
- проведення тренувальних занять згідно із завданнями тренера;
- виконання обов'язків судді на змаганнях.

На етапі спеціалізованої базової підготовки необхідно організувати спеціальний семінар з підготовки суддів. Наприкінці семінару складається залік або іспит з теорії та практики, який оформлюється протоколом (див. додаток И), де кожному виставляються оцінки з теорії та практики й підсумкова оцінка. Присвоєння звання «суддя з спорту» оформлюється наказом, або розпорядженням по ДЮСШ, СДЮСШ (див. додатки).

Навчальний план семінару з підготовки суддів з городкового спорту

Тема	Кількість годин
Теоретичні заняття	
Фізична культура та спорт в Україні	1
Огляд розвитку і стану городкового спорту	1
Короткі відомості про організм людини	2
Гігієна та лікарський контроль	2
Організація роботи секцій, груп, команд	1
Загальні основи методики навчання та тренування	3
Інвентар для городкового спорту	1
Основи техніки й тактики городкового спорту	3
Обладнання місць занять	1
Правила змагань, їх організація та проведення	2
Правила безпеки	1
Разом	18
Методичні заняття	
Техніка і тактика, методика навчання та тренування	8
Методика ЗФП і СФП	4
Разом	12
Практичні заняття	
Інструкторська практика	8
Практика проведення змагань	2
Разом	10
Усього	40

5.6. Медико-біологічний контроль

Усі діти, які вступають до ДЮСШ, мають принести довідку від шкільного лікаря або лікаря-педіатра районної поліклініки про стан здоров'я та допуск до спортивних занять. У подальшому діти знаходяться під наглядом лікаря ДЮСШ. Учні ДЮСШ, які виконали норматив 1-го спортивного розряду, ставляться на облік у міському або обласному лікарсько-фізкультурному диспансері, де двічі на рік мають проходити поглиблене обстеження згідно установленим диспансером графіком для даного виду спорту.

Таблиця 18

Форми медико-біологічного контролю

Вид обстеження	Завдання	Зміст і організація
Поглиблене	1. Контроль за станом здоров'я, виявлення відхилень від норми, складання рекомендацій з профілактики та лікування. 2. Оцінка спеціальної тренуваності та розробка індивідуальних рекомендацій з удосконалення тренувального процесу.	Комплексна диспансеризація в лікарсько-фізкультурному диспансері: обстеження терапевтом, хірургом, невропатологом, гінекологом, стоматологом, проведення ЕКГ, аналіз крові тощо.
Етапне	1. Контроль за станом здоров'я, динамікою показників. 2. Перевірка ефективності рекомендацій, їх корекція. 3. Оцінка функціональної підготовленості після попереднього етапу підготовки та розробка рекомендацій з планування наступного етапу.	Вибіркова диспансеризація в лікарсько-фізкультурному диспансері за направленням лікаря-терапевта, якщо мають зауваження до здоров'я спортсменів, ЕКГ, аналізи.
Поточне	1. Оперативний контроль за функціональним станом, оцінка адаптації навантаження, засобів і методів тренування. 2. Виявлення відхилень у стані здоров'я та вчасне призначення лікувально-профілактичних заходів.	Експрес-контроль у процесі тренування, візуальні спостереження, анамнез, пульсометрія, виміри АТ, електрошкірного опору, тепінгтесту, координаційні проби.

Лікар ДЮСШ підтримує тісний контакт з лікарсько-фізкультурним диспансером, кабінетом лікарського контролю поліклініки, тренерами. До його обов'язків входить: організація диспансерного спостереження і лікарського контролю за юними спортсменами; проведення профілактичних і лікувальних заходів; поточний санітарний нагляд за місцями спортивних занять; проведення з юними спортсменами бесід з питань гігієни, загартування, самоконтролю, спеціального харчування, засобів і методів відновлення, профілактики травматизму.

Велика роль відводиться медичним профілактичним заходам. У період зростання простудних захворювань (ГРЗ) потрібно давати вітамінні суміші, направляти дітей до спеціалістів для санації витоків хронічної інфекції.

5.7. Педагогічний контроль

У цьому розділі мова йде про контроль з боку тренера за динамікою розвитку визначених фізичних якостей з метою оцінки ефективності засобів і методів підготовки для внесення потрібних корективів, а також контроль за станом техніки з метою вчасного виявлення і виправлення можливих відхилень від норм.

Що, коли і як підлягає контролю?

Загальна фізична підготовленість. Програмою передбачається проведення контрольних іспитів з ЗФП два рази у навчальному році (на початку і наприкінці річного циклу) у тих вправах, що дають достатньо повну уяву про загальну фізичну підготовленість юного спортсмена. (Перелік вправ наведений у таблиці нормативних вимог з ЗФП і СФП).

Для визначення динаміки зростання підготовленості та внесення корективів у плани ЗФП тренер визначає термін проміжних контрольних іспитів і проводить їх у вигляді змагань з багатоборства, але не частіше одного-двох разів на місяць.

Спеціальна фізична підготовка. Програмою передбачаються приблизні нормативи з СФП для окремих етапів підготовки.

Контроль за станом техніки й координаційною структурою спортивної навички проводять як тренер так і спортсмен.

Контроль за функціональним станом найважливіших систем організму. Спеціалізовані тренувальні навантаження, які виконують спортсмени вищої кваліфікації, значно впливають на функціональний стан найважливіших систем організму. Тренер повинен знати оптимальний рівень тренувальних навантажень для кожного висококваліфікованого спортсмена і використовувати їх для максимального ефекту.

З цією метою тренеру належить перманентно за допомогою лікаря школи, а також спортсменів старших груп систематично проводити функціональне обстеження спортсменів до і після тренування. Доцільно також робити порівняльний аналіз функціональних зрушень на початку і в кінці мікроциклів.

З метою контролю входження у спортивну форму можна рекомендувати таку методику: відчуття часу, м'язова «пам'ять», ШПЗІ (швидкість переробки зорової інформації), теппінг-тест.

5.8. Вимоги до техніки і технічної підготовленості

У техніці городкового спорту зустрічаються такі елементи, які сприяють виникненню неадекватних умовно-рефлекторних зв'язків, що з часом призводить до порушення координації структури спортивної навички. Техніка, у якій присутні зазначені елементи, не може вважатися ріціональною, бо не має перспективи вдосконалення. Отже, найважливішим завданням тренера є навчання і закріплення такої техніки, яка не має елементів нераціональності. Ця обставина часто проходить поза увагою тренерів і спортсменів через те, що сам факт наявності в техніці нераціональних елементів не відбивається на результатах.

У добре підготовлених спортсменів техніка кидка з кону майже не відрізняється за формою і динамічною структурою від кидка з півкону. Головний фактор, який впливає на техніку кидка – збільшення відстані від місця кидка до цілі. Безумовно, з кону складніше попасти биткою у фігуру, тому що збільшується відстань і, як наслідок – збільшується вірогідність помилки у трьох вимірах: довжину, висоту ("недокид", "перекид") і ширину ("недовід", "увід").

Крім того, відносна кутова швидкість обертання битки потребує стабільності (недооберт, переоберт), тому що, виключивши розкид у трьох вимірах без визначеного розвороту битки, фігуру неможливо вибити однією биткою. До техніки кидка з кону необхідні більш жорсткі вимоги щодо точності та стабільності виконання елементів кидка. Кидок з кону є головним, оскільки при ідеальних влученнях, кидки з півкону непотрібні.

Критерії оцінки рівня технічної підготовленості:

- спортивно-технічний результат, що був показаний на змаганнях і контрольних змагальних вправах відповідного етапу, який

дає можливість аналізувати рівень і стабільність технічної підготовленості;

- однаковість і стабільність динамічних і просторових характеристик техніки на змаганнях і тренуваннях;
- стан координації структури спортивної навички.

5.9. Перелік знань, умінь і навичок з тактичної підготовки, якими повинен володіти учень ДЮСШ

1. Уміти визначити СПП (середню помітку попадання) биток і кидати їх з фіксацією руки після викиду.
2. Уміти розраховувати траєкторію кидка биток на усіх дистанціях кидків з кону і півкону.
3. Уміти розраховувати і вносити корективи в кидок битки.
4. Уміти визначити силу розгону і викиду битки.
5. Уміти «пристрілятися» на пробних кидках під час розминки.
6. Мати ефективні варіанти розминки і вміло користуватися ними перед тренуванням та змаганнями.
7. Мати уяву про раціональне харчування, особливо у період участі в змаганнях, несумісність деяких продуктів харчування, виходячи з особливостей свого організму.
8. Знати оптимальний для себе психологічний мікроклімат і уміти створювати його у період змагань і тренувань.
9. Раціонально використовувати паузи між кидками.
10. Уміти постійно тримати під контролем стан матеріальної частини, перевіряти стан биток і городків.
11. Мати одяг для змагань та тренувань за будь-якої погоди, можливої у даний період року, вчасно припасовану та перевірену практично під час гри.
12. Уміти змагатися у будь-якому режимі та темпі і в будь-яку погоду.
13. Добре відчувати час, уміло розподіляти його, не боятися

суперника й уміти зробити кидок упевнено та якісно.

14.Добре знати правила змагань, порядок виконання кидків, права та обов'язки спортсмена у період змагань.

Ознайомлення з тактикою в городковому спорті починається у навчально-тренувальних групах і поступово, з року в рік поглиблюється і розширюється, виходячи з потреб практики. У групах вищих досягнень завершується тактична підготовка у межах вимог, що були зазначені вище. Подальше удосконалення здійснюється шляхом накопичення особистого досвіду та його практичного використання.

Щоб не допустити прогалин у тактичній підготовці, з метою закріплення знань потрібно систематично проводити групові бесіди з проблем тактичної й технічної підготовки, обміну досвідом, накопиченим учнями.

5.10. Управління тренувальним процесом та його удосконалення в городковому спорті

Управління означає переведення системи з одного стану в інший можливий для неї стан у результаті передачі, одержання й обробки інформації у формі даних про раніше відомі події способом прямого і зворотного зв'язку.

За своєю суттю управління підготовкою городковика – це процес переведення складної динамічної системи із одного стану в інший шляхом дії на її змінні: навчання, тренуваність і т. ін. Спортивний педагог – це керуюча система, а спортсмен – керована система. Щоб існувала система, необхідно мати мету і алгоритм (програму) керування. Програмування – це об'єктивна характеристика будь-якого виду діяльності. Вона дозволяє цій діяльності бути керованою.

При побудові моделі підготовки городковика необхідно по можливості рівень розвитку фізичних якостей і технічної майстерності спортсмена виразити у кількісних величинах. При цьому велику

роль відіграє динаміка його спортивно-технічного вдосконалення.

На відміну від інших систем, які також володіють інформаційною ознакою, людина здатна не тільки перекодувати інформацію суто фізіологічним шляхом, а й осмислити і зрозуміти її завдяки здатності кори головного мозку відображати внутрішню дійсність, утворюючи психічний образ (модель). Завдяки цьому людина в змозі розкрити дійсність уявлень, їх внутрішню логіку і побудувати психічні моделі.

Кодування інформації – це процес, регуляція якого є тільки умовою розвитку суспільного, за суттю, процесу розуміння й осмислення інформації. Наступний момент – це передача інформації, за якою ми визначаємо результати навчання. Джерело зворотної інформації – це спортсмен-городковик, у якого функціонують складні механізми зворотної афerenції або сенсорних коригувань.

В основі будь-якої програми або ж проекту дії лежать внутрішні процесуальні системи. Програмування особистих дій спортсмена у вигляді «моделі майбутнього» не виходить у готовому вигляді, а здійснюється в процесі довгого удосконалення технічної майстерності. Відповідно до стадій становлення технічної майстерності змінюється і програмна діяльність психіки, і в результаті, насамкінець, вона набуває системного характеру, вираженого у чітко сформульованій «робочій установці».

Труднощі управління формуванням особистості визначаються складністю взаємодії елементів педагогічної системи: керуючу (суб'єкт) і керовану (об'єкт) підсистеми, які володіють своєрідними якостями і перебувають під дією взаємопов'язаних, педагогічних і психологічних факторів.

Спортсмен виступає у педагогічному процесі не тільки як об'єкт, а і як суб'єкт виховання, управління формуванням його особистості можливе тільки при збігу зовнішніх дій тренера із внутрішніми умовами розвитку самого спортсмена.

На особистість підлітка діє багато факторів, вплив яких

важко повністю виявити і скоригувати. Це робить процес формування особистості частково, а не повністю керуючим. Ураховуючи тривалість, багатоплановість і складності цього процесу важко систематично одержувати результати керуючих дій і виявляти зміни у розвитку особистості підлітка.

Так, наприклад, із значними труднощами стикаються тренери при визначенні рівня вихованості юних спортсменів. Визначити їх відношення, почуття, переконання, мотиви та потреби підлітків тільки за їхніми висловами й поведінкою дуже складно і не завжди ефективно, тим більше, що більшість тренерів не знають об'єктивних критеріїв визначення рівня вихованості, не володіють методами педагогічного дослідження, не розуміють великої різниці між функціями керівництва й управління. Керівництво – поняття більш широке, яке являє собою жорсткий, нормативний зовнішній бік організації виховного процесу, управління ж визначає регулювання взаємодії системи відношень у процесі діяльності та спілкування, а також виховних дій з урахуванням закономірностей і особливостей формування особистості юного спортсмена. Зрозуміти свої функції, на думку тренерів вищого рівня майстерності, можливо, тільки постійно аналізуючи особисту діяльність і діяльність дитячого спортивного колективу.

Труднощі у діяльності тренера зумовлені багатьма причинами, які умовно можна розділити на дві групи:

- об'єктивні (дефіцит вільного часу для роботи з підлітками; недостатня допомога керівників спортивно-масової роботи, адміністрації, спортивних організацій та ін.; відсутність координації в роботі з дітьми між спортивними організаціями, органами народної освіти; нестача матеріальних засобів, спортивного інвентарю, спортивних майданчиків, споруд тощо);
- суб'єктивні (слабке розуміння спортивної діяльності в цілому, а також педагогіки й психології дітей, недостатнє знань у

городковому спорті; невміння залучити до роботи з дітьми громадськість і батьків; низький рівень планування і проведення занять; невміння проводити змагання на високому організаційному рівні; відсутність цілеспрямованої роботи протягом року).

Відповідно й самі труднощі діляться на суб'єктивні та об'єктивні. Такий поділ є доцільний тому, що труднощі долаються різними шляхами. Подолати суб'єктивні труднощі можливо тільки маючи визначені знання, уміння і навички у вирішенні даного типу спеціальних і виховних завдань, високий рівень майстерності. Об'єктивні труднощі переборюються, коли тренер активізує всю спортивно-масову роботу, використовуючи всі потенціальні можливості.

Тренери мають найбільші труднощі, які можна систематизувати у такій послідовності:

1. Помилки, викликані недостатньою загальною і технічною підготовкою тренера-початківця до самостійної роботи: недостатні знання городкового спорту і методики його навчання; невміння керувати своїм психічним станом, особливо у складних умовах змагань; відсутність навички спілкування; невідпрацьована дикція, жести, міміка, рухи тощо; невміння правильно діяти у певних ситуаціях; повільна реакція, неуважність на тренуванні; скованість.
2. Помилки, пов'язані з переоцінкою тренером-початківцем своїх сил і можливостей: самовпевненість; високомірність, неприйнятність порад, рекомендацій досвідчених тренерів; формальне виконання своїх обов'язків; категоричність мислень.
3. Помилки, пов'язані з налагодженням взаємовідносин з юними спортсменами і перебудовою їх відповідно до розвитку вихованців: проявлення не уваги до слабо підготовлених юних спортсменів; непосильні вимоги, які виражаються у надто складних завданнях; невпевненість у собі, у правильності своєї поведінки в тих чи інших ситуаціях; незнання психології дитячого віку, нерозуміння

причин того чи іншого вчинку вихованця; невиконання даних підліткам обіцянок; зайва вимогливість, надто велика суворість щодо дітей; постійні скарги на підлітків батькам, класному керівникові, учителям.

4. Помилки, пов'язані із взаємовідносинами з колегами, адміністрацією шкіл, шефів-підприємств, батьками вихованців; неповага до досвіду своїх колег, учителів фізичної культури; безтактність у спілкуванні з батьками дітей, нехтування спортивними традиціями; обговорення поступків батьків у присутності підлітків; невдячність за допомогу, яку надають батьки, вчителі й т. ін.
5. Помилки, пов'язані з недостатнім рівнем виховання і загальної культури тренера: невиконання своїх прямих обов'язків; відсутність ініціативи і творчого початку в роботі; недисциплінованість; порушення норм і правил етикету; бажання завоювати авторитет у вихованців, їх батьків будь-якою ціною.

Ці помилки у роботі молодого тренера неминучі. Немало тренерів уже в перші роки самостійної роботи показують зразки педагогічної роботи. Крім того, помилок можна уникнути, якщо знати шляхи їх подолання.

У міру опанування професії «тренер» кількість труднощів у принципі не зменшується, а з набуттям досвіду організаційної роботи, вмінь і навичок та залежно від особистих якостей тренера змінюється характер цих труднощів.

Якщо послідовно і професійно проаналізувати окремо взяте тренування, то доцільно робити аналіз за наступними його частинами:

І частина – початок тренування:

- тренування почалося вчасно, із запізненням, по діловому, за відсутності дисципліни;
- кількість присутніх юних спортсменів;
- поставлені завдання: чіткі, зрозумілі, посильні, непосильні не зрозумілі такі, що не відповідають підготовленості

спортсменів, або відповідають;

- порядок на спортмайданчику: гарний, поганий.

II частина – споглядання взаємодії тренера з учнями у процесі тренування, фіксування взаємодії в часі:

- відповіді (показ дій, вправ) дітей на вимогу тренера: позитивний, негативний;
- показ вправ за ініціативи підлітків: позитивний, негативний;
- види вправ: особисті, групові, командні;
- типи вправ: силові, швидкісні, на координацію рухів;
- кількість звернень тренера до конспекту тренування;
- інвентар, облаштування на тренуваннях;
- оцінка роботи юних спортсменів тренером: словесно, у балах і занесенням в журнал;
- підсумок зробленої роботи на тренуванні тренером, дітьми;
- кількість запитань юних спортсменів до тренера за змістом тренування;
- види і форма самостійної роботи дітей;
- зауваження команді (групі): спокійні, роздратовані;
- зауваження окремим підліткам: спокійні, роздратовані;
- реагування команди (групи) на зауваження тренера: швидке, уповільнене, позитивне, негативне;
- реакція команди на зауваження тренера окремим учням: доброзичлива, ворожа, не реагують;
- види і характер заохочення команди й окремих учнів;
- мовна діяльність тренера і підлітків (у хвиликах) на різних етапах тренування;
- рухова діяльність тренера і підлітків (у хвиликах) на різних етапах тренування;
- кількість показів тренером вправ, дій;

- кількість виконання учнями вправ, дій.

III частина – хронометраж закінчення тренування:

- тренування закінчується вчасно, із запізненням;
- тема тренування закінчена, зроблені підсумки, висновки; тема не закінчена, підсумки не підведені;
- даний детальний інструктаж щодо домашнього завдання, названі тільки окремі вправи.

Якість окремого тренування багато залежать від того, наскільки старанно тренер готується до системи занять у цілому. Дуже важливо при цьому враховувати один із принципів наукової організації праці – принцип систематичності, який передбачає: 1) систематичну роботу тренера над програмою, підручниками, посібниками й методичною літературою; 2) систематичне вивчення передового досвіду тренерів і використання його у своїй діяльності; 3) складання плану кожного тренування [5].

Інтенсифікація процесу підготовки спортсменів вимагає вивчення можливостей комплексного розвитку фізичних якостей з одночасним удосконаленням спортивної техніки, із забезпеченням умов для раціонального виконання рухів, подібних до змагальних.

Разом з тим вивчення спеціальної літератури дозволяє знайти вичерпні відповіді на питання щодо проблеми залежності структури рухової дії спортсменів від умов реалізації тренувальних програм переважної спрямованості занять. Здебільшого дослідники наводять кількісні показники, які відображають тривалість різних періодів, тренувальних занять, до того ж, мають значний діапазон варіативності й можуть визначатися специфікою роботи, індивідуальними розходженнями структури спеціальної підготовленості спортсменів тощо.

Цілком очевидно, що пізнання закономірності динаміки структури рухів спортсменів під впливом тренувальних програм різної спрямованості може стати важливою умовою оптимізації управління не тільки процесом удосконалення технічної майстерності спортсменів, а й

спортивного тренування в цілому [18].

Сучасному етапу розвитку спорту властивий ряд особливостей, які здійснюють значний вплив на організацію підготовки спортсменів і ставлять перед тренером і спортсменами нові, дуже складні завдання та вимоги, які заставляють шукати відповідні форми організації тренувального процесу.

1. Дальше підвищення високого рівня досягнень сучасних спортсменів вимагає кардинального удосконалення як системи підготовки спортсменів вищої кваліфікації, так і всієї організаційно-методичної системи багаторічної підготовки спортсменів.
2. Виключно висока напруженість змагальної боротьби, пов'язана з досягненнями більш високих спортивних показників учасниками найбільших змагань, непомірно підвищила вимоги до якості, стабільності й надійності технічної і тактичної майстерності, морально-вольової підготовленості й психологічної стійкості спортсменів в умовах частих і відповідальних стартів.
3. Кваліфіковані спортсмени досягли такого високого рівня спеціальної фізичної підготовленості, що подальше його підвищення стає досить складним завданням. Необхідно шукати резерви підвищення ефективності спеціальної фізичної підготовки та у зв'язку з тим раціоналізувати систему побудови тренувального процесу в цілому.
4. Вагомо виросли обсяги тренувальних навантажень, що гостро поставило проблему її раціонального розміщення у рамках річного циклу і його окремих етапів. Разом з тим стала очевидною необхідність критичного відношення до механічного нарощування об'ємів, як способу підвищення ефективності тренування.
5. Виросла роль науки у вирішенні методичних питань тренування. Підготовка спортсменів високої кваліфікації пов'язана з досить важливими діями на життєзабезпечуючі функціональні системи організму і виведенням їх на досить високий робочий рівень,

що без наукових знань, спираючись тільки на здоровий глузд та інтуїцію, вже не можливо вирішити найскладніші проблеми сучасного тренування. Прогресивні тренери це добре розуміють і у співдружності з вченими шукають нові шляхи раціоналізації та підвищення ефективності тренувального процесу, можливості удосконалення традиційних принципів і форм побудови тренування. Про те, що такий пошук приносить успіх, свідчать високі досягнення спортсменів.

5.11. Принципи і закономірності навчання та удосконалення в городковому спорті

Навчання – це один із найважливіших етапів технічної підготовки у городковому спорті. Доведено, що початкове навчання ефективної техніки має велике значення для наступного зростання майстерності городковика. І навпаки, неправильно засвоєна техніка чи окремі елементи кидка потім дуже важко коригуються, а інколи помилки взагалі неможливо виправити.

Перш ніж перейти до послідовного навчання, розглянемо деякі загальні положення, які необхідно враховувати спортивним педагогом.

1. Техніка кидка – складна, головним чином через складність рухів, короткий час їх виконання, вагу битки. Це зобов'язує спортивного педагога вміти підбирати спортсменів, які задовольняли б зазначені вимоги, мали необхідні росто-вагові дані, кращу координацію рухів і передумови для швидкісно-силового розвитку.

Крім того на початковому етапі навчання необхідно розвивати необхідні рухові якості, особливо силові, для подолання фізичного бар'єру – ваги битки. Виховувати впевненість у кожного початківця в долатті труднощів.

2. Кидки битки необхідно виконувати на початковому етапі навчання без емоцій. Це зобов'язує спортивного педагога: а) готувати учнів психологічно до подолання цього етапу; б) урізноманітнити

заняття, включаючи в них змагальні елементи, застосовувати ігрові методи, чергувати заняття зі спортивними іграми (баскетболом, волейболом тощо).

3. Навчання й удосконалення техніки городкового спорту має бути добре організованим.
4. Тренер-педагог повинен дотримуватись установлених у теорії спортивної практики принципів і закономірностей управління технічною майстерністю спортсменів.
5. Удосконалюючи спортивну майстерність городковиків, тренер-педагог повинен володіти широкими знаннями і достатньою практикою, щоб програмувати наперед і з великою точністю оптимізувати тренувальний процес. Без бачення і розуміння перспективи неможливо точно планувати підготовку городковиків і визначити темпи їх спортивного росту. Без такого бачення неможливо забезпечити й психологічну підготовку учнів, їх упевненість у собі, готовність до подолання труднощів, довіру до спортивного педагога. Без зазначеного не може бути й тренувального процесу з підвищеними навантаженнями.

У городковому спорті досить часто зустрічаються порушення принципу єдності технічної та фізичної підготовки. Це відбувається тоді, коли недостатня фізична підготовленість городковиків стає на заваді оволодінню технікою городкового спорту: насамперед, порушується ритм кидка, зникає зв'язок між замахом, розгоном і фінальним зусиллям (викидом битки), зменшується шлях дії на битку під час фінального зусилля. Кидок виконується зі зменшенням швидкості розгону битки.

Інше типове порушення цієї єдності – коли фізична підготовка занадто висока і випереджає технічну. За таких умов вона за змістом, динамікою і формою виконання відірвана від технічної підготовки. У цьому випадку вона також стає значною перешкодою в оволодінні технікою городкового спорту. Зазвичай однобічний розвиток сили зтримує розвиток

гнучкості й рухомості зв'язково-суглобного апарата, здатність м'язів до розтягування. Ускладнюється також уміння диференційовано керувати окремими частинами й ланками тіла. Стає неможливим послідовне включення в роботу насамперед більш сильних, а потім слабших, але більш «швидких» груп м'язів, великою мірою зменшується й амплітуда засвоєваних рухів тощо.

Фізична підготовка тісно пов'язана з технічною і їй підпорядкована. У ряді випадків на початкових етапах вона може бути головним змістом підготовки, якщо це потрібно для подальшого технічного вдосконалення. Виходячи з основних компонентів техніки, специфічної динаміки, рухової моделі, яка нам необхідна, і з особливостей кожного учня, тренер-педагог підбирає такі засоби і методи підготовки, які дозволяють йому правильно регулювати співвідношення фізичної й технічної підготовки. Вправи для розвитку фізичних якостей (зміст фізичної підготовки) повинні підпорядковуватись основній меті удосконалення техніки водночас мати швидкісно-силовий характер. Виділення рівного часу чи однакового обсягу роботи на технічну і фізичну підготовку було б механічним підходом до найважливішого принципу тренувань. Управління цими видами підготовки визначає іноді стимулювання одного за рахунок іншого, і навпаки. Але це буде залежати від темпів розвитку і вдосконалення цих видів підготовки й індивідуальних особливостей городковика.

Крім того, здійснення технічної чи фізичної підготовки передбачає насамперед принцип поступовості. В усіх випадках провідна роль належить технічній підготовці. Вона визначає темпи розвитку фізичної підготовки.

Управління фізичною підготовкою передбачає й інші вимоги до спортивного педагога і його учнів:

- уміти практично використовувати придбані швидкісно-силові якості для вдосконалення техніки городкового спорту;
- уміти знаходити і долати невідповідність у рівні розвитку

фізичних якостей. Наприклад, надмірний розвиток витривалості не сприяє розвитку швидкості й сили;

- уміти використовувати набуті в особистому напрацюванні городковиком рухові навички і фізичні якості як ефективну основу при засвоєнні раціональної техніки городкового спорту. Наприклад, відпрацьоване вміння кидати плоский камінець, щоб він скакав по воді, може позначитись на техніці кидання битки, підвищить ефективність її засвоєння.

Таким чином, творче подолання антагоністичного характеру під час розвитку фізичних якостей, більше того, використання їх сприятливого поєднання і ефективне перенесення рухової навички у результаті застосування спеціальних вправ силового характеру, – важливі питання вдосконалення технічної підготовки у городковому спорті.

5.12. Принцип провідної ланки

У цілісній руховій дії є елементи руху, які є головними, найважливішими ланками, що визначають і характеризують рухову дію під час кидка битки, чи легкоатлетичного стрибка, метання, бігу тощо. Конкретно у городковому спорті такими ланками є поєднання розгону і фінального зусилля, специфічний ритм кидка. Їм належить головна роль, коли постає питання про розвиток фізичних якостей і технічної майстерності городковиків.

У теорії й практиці спортивного вдосконалення городковиків існує поділ окремих ланок в цілісному кінематичному ланцюгу за значенням на кінцевий результат і є обов'язковим принципом, якого тренер-педагог має дотримуватись під час навчання і вдосконалення, що дає можливість скоротити час технічного процесу вдосконалення, концентруючи увагу і зусилля на найбільш важливих ланках.

У специфічному ритмі кидка битки трансформується швидкість розгону у фінальне зусилля і перехід від однієї структури руху до

іншої. У городковому спорті руховий режим пов'язаний також з умінням городковика максимально використовувати свої швидкісно-силові можливості. Під час руху системи «городковик-битка» визначені основні ланки кінематичного ланцюга повинні набути більшу порівняно з усією системою швидкість. Якщо у деяких ланках досягається більша напруга, то утворюються додаткові сприятливі умови для роботи м'язо-рухового апарата. Зі зміною кутів згинання і розгинання, переважно ніг і тазостегнових суглобів, забезпечується більше розтягування відповідних м'язів, завдяки чому набрана швидкість у фінальній частині кидка може зрости. А це головна умова для того, щоб битка набула більш високу початкову швидкість вильоту.

Спортсмени високого класу вміють трансформувати набуту горизонтальну (обертальну) швидкість в нижніх частинах тіла (ступня-коліно) плавно до верхніх (плече-кисть), включаючи руку з биткою, тоді як менш кваліфіковані городковики надають більшу швидкість робочій руці раніше, моменту постановки лівої ноги на опору (до прийняття двоопорного положення). Подібні дії менш кваліфікованих спортсменів сприяють зменшенню амплітуди руху у фінальному зусиллі, що зводить до мінімуму активність провідних ланок (їх м'язової частини), які беруть участь у заключній частині кидка. І як наслідок значно знижується спортивний результат.

Значення ритму кидка як провідної ланки в цілісній структурі рухової дії на зазначеному прикладі підтверджується навіть на початковому етапі навчання.

Кожне завдання із засвоєння техніки вирішується шляхом довготривалого оволодіння визначеними вправами, які поступово ускладнюються таким чином, щоб максимально наблизитися за формою і динамікою до кидка.

Першим основним завданням у послідовному навчанні техніки кидка є створення в учнів правильної уяви про техніку та основні рухи. Це

полегшує навчання у подальшому, на наступних етапах.

Важливим елементом оптимізації навчальної діяльності є визначення кількості інформації, яку спортсмен зможе охопити і засвоїти за одне заняття. У результаті цієї активної діяльності городковик уточняє і засвоює провідну ланку особистого кидка. Це завдання вирішується за допомогою спеціальних і підготовчих вправ без битки, за допомогою легких приладів і цей процес необхідно супроводжувати методичними вказівками.

У процесі навчання учні поступово починають вирізняти фази й елементи кидка і їх провідну роль: виконувати всю рухову дію у визначеній логічній послідовності, що складає основу формування динамічного стереотипу руху.

Найбільш тривалішим і найважливішим є другий етап навчання – поглиблене і детальне засвоєння складної техніки. Створена модель кидка реалізується і перетворюється у технічну майстерність спортсмена. На цьому етапі виправляються основні помилки й неточності. Використовується багато різнобічних засобів і спеціальних вправ, що дозволяє оволодіти більш ефективною технікою, визначеною кінематичними і динамічними характеристиками особистої рухової дії. Важливий момент на цьому етапі навчити городковика аналізувати особисті рухи, розвивати його здатність контролювати рухи у часі й просторі.

Після того як у руховому досвіді спортсмена сформовані основи техніки, починається закріплення сталого динамічного стереотипу. Це досягається багаторазовими повтореннями рухів у стандартних умовах. На даному етапі корекції рухів стають уже контрольованими низовими рівнями свідомості, що дозволяє направити його на всі рухи, на обставини, на виявлення більшого (концентрованого) зусилля з метою покращення результату. На цьому етапі розвиток рухових якостей тісно пов'язується із закріпленням техніки.

Удосконалення – важливий бік педагогічного процесу. Воно є

дійсним продовженням початкового навчання. За часом процес удосконалення довший, складніший і продовжується протягом усієї спортивної діяльності городковиків.

Завдання цього процесу:

- закріпити правильну техніку, закладену у навчанні;
- поступово усувати помилки й недоліки, які є перешкодою для подальшого розвитку спортивної майстерності;
- створити умови для перспективного розвитку кожного городковика;
- індивідуалізувати техніку відповідно до особливостей городковика;
- закріпити і розвинути ритм кидка, як провідну ланку удосконалення техніки;
- сформувати у городковика вміння виконувати засвоєні рухові дії без помилок в умовах спортивного змагання.

Ці завдання комплексні, вони взаємозумовлені, але тренер-педагог завжди має віддавати перевагу тому завданню, яке необхідне на даний час у підготовці окремого городковика.

5.13. Методична послідовність – алгоритм навчання техніки кидка битки

Зазначений алгоритм може мати такий вигляд:

- створити цілісний рисунок навчання кидка битки у завершеному вигляді;
- порекомендувати основні вправи і їх необхідну наповненість, з метою оволодіння основою структури рухової дії;
- рекомендувати допоміжні засоби для фізичного розвитку учнів у процесі навчання;
- виділити і практично конкретизувати на всіх етапах тренування

основні фази, елементи техніки, які необхідно удосконалювати;

- розкрити у процесі навчання індивідуальні особливості учнів.

Перше завдання: створити правильну уяву про техніку кидка битки

Тренер-педагог коротко пояснює техніку і потім показує, як необхідно виконати кидок битки. Учні розподіляються півколом діаметром у 4-6 м позаду педагога. При повторенні показу техніки кидка битки педагог виконує рухи у повільному темпі й пояснює найбільш важливі моменти. Такий самий показ відбувається і з боку (учні розташовуються зліва-справа).

Доповнюється практичний показ наочністю: посібниками, кінограмами, фотографіями, мультимедійними матеріалами відомих спортсменів тощо.

При навчанні техніки кидків битки рекомендуємо користуватися такими посібниками: Н.Д. Нікітін «Городки» [10], М.П. Севрюк А.Т. Ціпов'яз «Городковий спорт: від початківця до зрілого майстра» [15] та іншими виданнями.

Друге завдання: засвоєння затиску і викиду битки

Затиск битки спочатку пояснює і демонструє спортивний педагог. Затиск – це спосіб утримання битки кистю правої або лівої руки при виконанні кидка, який впливає на ступінь скутості та вільного подальшого переміщення біомеханічних ланок учня, на величину лінійної швидкості й швидкості обертання, а також показує на орієнтацію площини обертання битки [15].

Методичні вказівки:

- підібрати захоплення битки (глибоке, або неглибоке) залежно від центрівки битки;
- звернути увагу на мобільність руки і кисті під час кидка;
- особливу увагу звернути на виконання елемента «хльосту» під час викиду битки.

Третє завдання: засвоєння координаційної структури кидка

битки з місця

Рух робочої руки (рух під кутом із крайнього заднього положення до моменту викиду) засвоюється спочатку без приладу, потім з допоміжним приладом і биткою. Спочатку виконання тільки імітується, потім виконується власне кидок.

Методичні вказівки:

- для засвоєння правильних рухів робочої руки необхідно оволодіти динамікою розподілу ваги тіла, засвоїти також групування на правій нозі при замахові рукою;
- оволодіти рухом правої руки у горизонтальній площині з одночасним скручуванням і зворотним поверненням тулуба;
- закріпити затиск битки під час замаху;
- за допомогою допоміжних предметів відчутти і засвоїти «тягу битки», а також початок «хвату» з використанням випереджувального руху коліна і виведення стегна правої ноги;
- на початковому навчанні робиться акцент на правильне виконання скручування і повороти тулуба у поєднанні з рухами рук. Особливу увагу необхідно звернути на групування над правою ногою під час замаху: тіло не повинно згинатися у тазостегновому суглобі. Розкручуванням опановують за допомогою одночасних повторних рухів тулуба і рук з малою амплітудою та з незначним поворотом таза, поступово збільшуючи амплітуду рухів.

У структурному відношенні зазначені вправи, хоча й імітаційні, але близькі до рухів, що виконуються під час фінального зусилля. Засвоїти їх необхідно не тільки за формою, а й у відповідній динаміці.

Дозування. Кількість повторень цих вправ особисто встановлює тренер-педагог. Рекомендується в середньому 2-3 серії по 10-15 разів у кожній.

Контроль здійснює тільки тренер-педагог, при цьому він дає

пояснення, вказівки, допомагає практично правильно виконувати запропоновані фізичні вправи, у т. ч. й імітацію кидка битки, як важливий елемент технічного вдосконалення.

Наступні вправи направлені на оволодіння кидком з місця за допомогою допоміжних приладів і биток різної ваги. Доцільно використовувати тренажерне устаткування на якому є можливість відтворювати рухи рук у горизонтальній площині, зберігаючи правильну динаміку рухів.

Четверте завдання: оволодіння координаційною структурою *обертальних рухів*

Розгін у городковому спорті засвоюється з вихідного положення стоячи боком до напрямку кидка. На першому етапі за допомогою простих вправ на скручування та поворотів тулуба вліво-вправо без приладів та з допоміжними приладами виконуються рухи із поступовим збільшенням амплітуди. Ці вправи повинні мати елементи кидка як цілого: частина обертального руху, скручування і обертання тулуба, рух таза і рук, фінальне зусилля й інші елементи. Імітація цих основних вправ повинна передувати кожній вправі. За їх допомогою учні випробовують стабільність своїх рухів і набувають упевненості при засвоєнні основних вправ.

Методичні вказівки: засвоєння обертальних рухів тулуба необхідно починати з одночасним початком обертального руху ніг, послідовною постановкою лівої ноги на опору з поворотом тулуба на 180° у напрямку кидка, при цьому необхідно зосередити увагу:

- на плавному, нешвидкому русі з фіксацією робочої руки після викиду битки;
- на правильному положенні й роботі ніг;
- на максимальній розслабленості плечей та всіх верхніх ланок учня;
- на кисть робочої руки, яка має бути супінована долонею ввверх;

- на згрупування, яке не повинно супроводжуватися втягуванням голови у плечі, закругленням спини і надмірним присіданням на праву ногу. Положення згрупування має бути достатньо стійким;
- на амплітуду замаху битки, яка не повинна бути надмірною, центр ваги не можна відпускати далеко від вертикальної проекції руки.

У структурному відношенні вправи являють собою частину кидка як цілого, за допомогою яких, насамперед передбачається оволодіння рухом правої ноги, своєчасним включенням стегна і косих м'язів правої частини тулуба.

Дозування. Фінальне зусилля імітується – 2-3 серії по 6-10 разів, кидки – 1-2 серії по 8-10 разів у кожній серії.

Контроль правильного виконання вправ здійснюється шляхом їх розуміння і тактильного відчуття. Тренер-педагог детально пояснює вправи, надає відомості про роль і місце їх у цілісному кидку, допомагає розібратися практично в структурних елементах вправ.

З часом тренер-педагог спрямовує увагу учнів на самоконтроль із використанням просторових відміток або тимчасових характеристик руху під час виконання вправ, при цьому доцільно супроводжувати словами «Дивись на ліву ногу!» або сигналом «Оп! Оп!», пов'язуючи їх за часом з установкою лівої ноги на опору і з початком кидка рукою. Зазначений словесний метод удосконалення технічних прийомів під час кидка битки активно впливає на формування ритму кидка, або окремих його структур.

П'яте завдання: оволодіння кидком битки в цілому

Виконується з вихідного положення стоячи обличчям у напрямку кидка. При замахові здійснюється максимальне групування ваги тіла на правій нозі з відведенням правої руки разом з биткою назад з одночасним розворотом тулуба вправо-назад. Трохи зігнута в коліні ліва нога ставиться на опору внутрішньою частиною стопи. Починається виконання фінального зусилля у двоопорному положенні.

Методичні вказівки: оволодіння кидком битки як цілісною

руховою дією з положення стоячи обличчям у напрямку кидка, необхідно починати з полегшених умов, а потім з поступовим ускладненням кидка із застосуванням імітаційних та допоміжних вправ на тренажерах і биток різної ваги.

При засвоєнні кидка в цілому необхідно звернути увагу на наступне:

- при повороті тулуба у напрямку кидка основними робочими стають м'язи тулуба і м'язи грудей, які забезпечують випередження тулубом робочої руки, активність яких, у свою чергу, підвищує потужність плечового пояса робочої руки;
- ривок робочої руки направлений уперед-вгору без піднімання правого плеча;
- забезпеченню достатньої лінійної та кутової швидкості;
- забезпеченню оптимальної площини обертання та викиду битки («хльосту»).

У структурному відношенні всі вправи максимально наближені до кидка. Їх відмінність тільки у швидкості, амплітуді й ритмі виконання, а також в акцентуванні окремих елементів. Вправи необхідно завершити з типового вихідного положення для кидка, щоб одержати точне відчуття від виконання фінального зусилля.

Контроль над вправами і їх елементами при засвоєнні техніки кидка в цілому здійснюється словесними вказівками, безпосередньою допомогою педагога, аналізом кінограм та за допомогою відеокomp'ютерних технологій з розшифровкою кінематичних і динамічних параметрів.

Особливо важливим є дотримання принципу поступовості.

Самоконтроль. Відчуття контролю над особистими рухами виховується і розвивається шляхом спостерігання за просторовими, часовими, динамічними характеристиками і кінестезичними відчуттями. Питання про відчуття у високому ступені пов'язане з напруженням м'язів окремих ланок під час розвороту, згинання і вирівнювання рук і ніг, переносу ваги тіла з однієї ноги на іншу тощо.

6. СИСТЕМА БАГАТОРІЧНОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

6.1. Етап початкової підготовки

6.1.1. Первинний відбір

У спортивних іграх перспективним напрямком відбору є поглиблена професійна орієнтація. Фахівці дійшли висновку, що відбирати учнів доцільно у 4-5-му класі загальноосвітньої школи. Відбір, проведений до 11 років, вважається найбільш раціональним, оскільки період статевого дозрівання ще не почався. Інколи юнаки та дівчата приходять займатися городковим спортом у пізнішому віці. Тому передбачені нормативи тестових випробувань фізичної підготовленості учнів під час початкового відбору не тільки для 10-11-річних, але й для старших вікових груп.

При відборі учнів до груп з городкового спорту важливо урахувати індивідуальні особливості прояву темпераменту. Сприятливими до занять є: висока м'язово-рухова чутливість, здібність до саморегуляції рухових параметрів, емоційна виразність дій та рухів, урівноваженість, які наближені до специфіки городкового спорту.

Значну роль у спортивному відборі відіграє спадковість. Існують докази спадкового "перенесення" будови та форми тіла, гнучкості, латентного часу рухової реакції, витривалості, швидкісно-силових можливостей, відносної м'язової сили та максимальної ЧСС.

При вирішенні завдань відбору до груп початкової підготовки городковиків (проводиться після 6-місячної попередньої підготовки) використовується методика, яка ґрунтується на аналізі медичних та антропометричних показників, визначенні мотивації, проведенні педагогічних спостережень, виявленні схильності до проявлення якостей та здібностей, що позитивно впливають на подальші досягнення спортивних успіхів, а також вивченні особливостей функціонування організму.

Лікарсько-медична

характеристика городковика-

початківця передбачає визначення стану його здоров'я та фізичного розвитку, а також виявлення протипоказань щодо занять городковим спортом.

Сприятливі *антропометричні дані* характеризуються зовнішніми та загальними показниками схильності до занять городками: наприклад, різниця більш ніж на 100 см між зростом та масою тіла (табл. 20).

Визначення мотивації. Дослідження, проведені за участю городковиків високого класу, свідчать, що спортивний успіх у цьому виді спорту залежить від характеру мотивації. Знання мотивів дозволяє тренеру визначати схильність підлітка до занять городковим спортом і, якщо це потрібно, порадити інший вид спорту.

Для визначення мотивів спонукання використовують бесіду або опитування. Тренер задає питання, отримує на них відповіді й враховуючи їх складає уявлення про мотивацію підлітка. Відповіді оцінюються за п'ятибальною системою.

Таблиця 19

Орієнтовні антропометричні показники городковиків (середні дані)

Вік, років	Зріст, см	Маса тіла, кг
11-12	142-147	35-38
13-14	151 -158	41 -47
15-16	164-169	54-59

Орієнтовні питання:

1. Що привело тебе до городкового спорту?
2. Що в городках тобі над усе подобається?
3. Що ставиш собі за мету, приступаючи до занять городковим спортом?
4. Що відчуваєш, якщо: а) розпочата справа виконана успішно?
б) трапилась невдача?
5. Якими якостями потрібно володіти для досягнення

успіху, в тому числі спортивного?

Педагогічні спостереження. Показники поведінки, рухів, забарвлення шкіри їх педагогічна оцінка. Поведінка: трохи збуджена - 5; дуже збуджена - 4; пригнічена - 3; апатична - 2. Рухи: впевнені - 5; невпевнені - 4; уповільнені - 3; некоординовані - 2. Забарвлення шкіри: нормальне, незначне почервоніння - 4; значне почервоніння - 3; блідість - 2.

Орієнтовна схема записі педагогічних спостережень

Прізвище, ім'я	Оцінка показників (бал)					Загальна оцінка (бал)	Середній бал
	1	2	3	4	5		

Визначення схильності до проявлення якостей та здібностей, які впливають на спортивний успіх: швидкокісно-силові якості, координація рухів, здібність до диференційованих зусиль під час кидків різної ваги й інтенсивності.

Рівень проявлення швидкокісно-силових якостей в городковому спорті залежить не тільки від власно швидкісних та силових можливостей, але й від рівня розвитку спритності, вміння керувати просторово-часовими та динамічними характеристиками рухів, від психічних здібностей, сміливості, рішучості, наполегливості.

Орієнтовні показники, які характеризують схильність до проявлення швидкокісно-силових якостей городковиків, подані в табл. 20-23.

Таблиця 20

Тест 1. Біг з високого старту на 30 м (с)

Вік (роки)	Юнаки	Дівчата	Оцінка, бал.
------------	-------	---------	--------------

10- 11	5,1	5,7	5
	5,0	5,6	4
	4,9	5,5	3
	4,8	5,4	2
12- 13	4,8	5,4	5
	4,7	5,3	4
	4,6	5,2	3
	4,5	5,1	2
14-15	4,5	4,8	5
	4,4	4,7	4
	4,3	4,6	3
	4,2	4,5	2

Таблиця 21

Тест 2. Стрибок у довжину з місця (см)

Вік (роки)	Юнаки	Дівчата	Оцінка, бал
10- 11	185	165	5
	170	150	4
	155	135	3
	140	120	2
12-13	205	185	5
	190	170	4
	175	155	3
	160	140	2
14-15	225	205	5
	210	190	4
	195	175	3
	180	160	2

Примітка: тест виконується в легкоатлетичному манежі на секторі стадіону з синтетичним або подібним покриттям. В залік зараховується краща спроба з трьох.

Таблиця 22

Тест 3. Утримання ніг у положенні кута 90° у висі на поперечці (сек)

Вік (роки)	Юнаки	Дівчата	Оцінка, бал.
10-11	8	5	5

	6	4	4
	4	3	3
	2	2	2
12-13	12	8	5
	8	7	4
	6	6	3
	4	5	2
14-15	16	11	5
	12	10	4
	10	9	3
	8	7	2

Таблиця 23

Тест 4. Підтягування на поперечці до рівня підборіддя (рази)

Вік (роки)	Юнаки	Дівчата	Оцінка, бал.
1	2	3	4
10-11	6	4	5
	5	3	4
	4	2	3
	3	1	2
12-13	8	5	5
	6	4	4
	5	3	3
	4	2	2
14-15	9	6	5
	7	5	4
	6	4	3
	5	3	2

Схема записі первинного відбору за результатами тестування

Прізвище, ім'я	Результати тестування, середій бал			Загальна оцінка, бал.	Загальний середній бал.
	Мотивація	Педагогічне спостереження	Швидкісно- силові здібності		

Спортивний відбір у городковому спорті має місце на всіх етапах багаторічної підготовки. Кожному з них відповідає свій етап спортивного відбору: на першому етапі - первинний відбір (від 2-3 до перших 6 міс); на другому та третьому - попередній та проміжний; на четвертому - основний та заключний відбір.

Після проведення первинних тестових випробувань кількість спортсменів в групах зменшується з 14 до 12.

6.1.2. Особливості планування підготовки юних городковиків

Завдання: поглиблення інтересу до занять з городкового спорту та формування спортивної працездатності; зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, формування рухової бази, розвиток якостей та здібностей, які визначають спортивні результати в городках; ознайомлення з особливостями впливу спортивних занять на організм городковиків.

Спрямованість – різнобічно-оздоровча.

У процесі підготовки широко використовують вправи з інших видів спорту: спортивних ігор, легкої атлетики, плавання, зимових видів спорту, веслування та ін. Особлива увага приділяється створенню позитивного емоційного фону занять.

Широко використовуються мовні та наочні методи тренування. З практичних методів найбільш часто застосовуються ігрові. Гра є основним методом вирішення педагогічних завдань.

Тренувальні навантаження. Динаміка тренувальних навантажень - повільна, що гарантує збереження функціональних резервів організму підлітків для подальшої напруженої тренувальної роботи. Сумарний обсяг навчальних годин на тиждень: 1-й рік – 6; 2-й – 8. (табл. 3).

У групах початкової підготовки великі та навіть значні навантаження не використовуються. Широко застосовуються заняття з середніми та малими навантаженнями. Для практичного використання вони подані на чотирьох основних рівнях.

Сторони підготовки. Фізична підготовка здійснюється з переважним використанням загально-підготовчих та допоміжних засобів.

З п'яти основних фізичних якостей особлива увага приділяється трьом - гнучкості, спритності та швидкості рухів. Вікові особливості організму молодших школярів вимагають суворих обмежень щодо використання вправ, спрямованих на розвиток максимальної сили, і виконання короткочасної та інтенсивної роботи.

Вправи, які розвивають гнучкість, використовуються на кожному занятті. Вони входять до комплексів ранкової фізичної гімнастики. Таким чином, гнучкість розвивається щодня. Індивідуальні особливості дітей обумовлюють тривалість вправ на гнучкість: для одних потрібно декілька хвилин, для інших цього часу недостатньо. Тому розробляються спеціальні комплекси вправ тривалістю 5-10, 10-20 хв.

Розвиток спритності під час проведення спортивних рухових ігор.

Рухливі та спортивні ігри, які проводяться за спрощеними та спеціальними правилами, є також ефективними засобами розвитку швидкості. Особливо корисні різні стрибки та біг з переміною напрямків і раптовими змінами поз та положень тіла й т. ін.

При розвитку сили особливу увагу приділяють м'язовим групам та окремим м'язам, рівень силових можливостей яких вимагає суттєвого підвищення. Слід розвивати м'язи рук, тулуба, спини, задніх ділянок стегон та ін. Вік юних городковиків вимагає виключення вправ статичного характеру та напруження м'язів. Доцільно широко використовувати вправи на розслаблення.

З метою розвитку у початківців-городковиків витривалості використовуються спортивні та рухливі ігри, бігові вправи, піші прогулянки тощо.

Для того, щоб технічна підготовка була ефективною, потрібно широко використовувати допоміжні та спеціальні (підвідні) вправи, в т. ч. на тренажерах, імітаційні схожі за структурою та динамікою виконання з основною вправою. Паралельно з вивченням техніки відбувається навчання тактики городкового спорту.

Інтелектуальна підготовка реалізується шляхом ознайомлення з будовою організму людини та впливом на нього занять городкового спорту. Учні оволодівають знаннями щодо ведення здорового способу життя, дотримання режиму дня, правил гігієни та харчування, виключення

шкідливих звичок.

Психологічна підготовка проводиться паралельно з вирішенням завдань інших видів підготовки, є складовою виховної роботи, червоною стрічкою проходить крізь усі заняття від початківця до майстра городковика. Велику роль з цього питання відіграє особистість тренера та довіра до нього дітей. Вчинки та поведінка вихователя повинні бути бездоганними. Він має бути спокійним, упевненим, грамотним, чемним, доброзичливим і вимогливим. Виконання завдань тренера, подолання труднощів під час вирішення поставлених ним завдань, ретельність, акуратність та гуманність (відношення з товаришами та іншими людьми) – запорука якості психологічної підготовки початківця-городковика та ефективної виховної роботи тренера.

Побудова навчально-тренувального процесу. Річна підготовка – практично суцільний процес тренування без розподілу його на періоди. У ньому відсутня цілеспрямована підготовка до змагань – отже, не використовується змагальний період. Сумарні навантаження занять та інших структурних утворень – малі та середні. У цілому використовуються заняття комплексної спрямованості, які дозволяють не перевантажувати психічну сферу юних городковиків, сприяють створенню позитивного емоційного фону, забезпечують різнобічний вплив вправ на організм. По закінченні річної підготовки проводяться контрольні змагання. Наприкінці річної підготовки, як правило, плануються два місяці відпочинку.

Таблиця 24.1

План-схема річного циклу підготовки для груп початкової підготовки 1-го року навчання

Види та параметри підготовки	Усього на рік	Змагання з:																											
		ЗФП (навчальні)										ЗФП								ЗФП									
		Вересень					Жовтень					Листопад				Грудень				Січень				Лютий					
		Тиждень																											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
		Загально-підготовчий етап																											
Основні завдання: Зміцнення здоров'я. Різнобічна фізична підготовка. Виявлення схильності і здібностей. Прищеплення стійкої зацікавленості до занять фізичною культурою та спортом. Виховання гігієнічних навичок. Виховання почуття колективізму, обов'язку та честі, дисципліни й організованості, активності та творчої ініціативи, цілеспрямованості й наполегливості в досягненні мети.																													
Кількість тренувальних днів	156			13				13					13				14				12					12			
Кількість тренувальних занять	156			13				13					13				14				12					12			
Загальна фізична підготовка, год.	152			13				13					13				13				12					12			
Спеціальна фізична підготовка, год.	76			10				6					6				6				6					6			
Технічно-тактична підготовка	76			3				3					7				7				8					6			
Контрольні випробування з ЗПФ, год.	8							4																					
Теоретична підготовка	Основи загальної фізичної підготовки																												
Відновлювальні заходи:	За потреби																												
Оптимальний режим навантажень та відпочинку	Завжди																												
Сауна, парна лазня	—																												

Продовження таблиці 24.1

Масаж, самомасаж	—																											
Вітамінізація																												
Психотренінг																												
Контрольні нормативи по етапах підготовки:																												
Спортивна підготовка																												
Загальний обсяг навчальних годин	312			26				26					26				26				26				24			
Обстеження	Поточне Поточне Поточне																											

Продовження таблиці 24.1

Види та параметри підготовки	Усього на рік	Змагання																															
		Навчальні ЗФП і ТП																Перевідні															
		Березень					Квітень					Травень					Червень					Липень					Серпень						
		Тиждень																															
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52						
		Підготовчий період																Перехідний період															
Основні завдання	Різнобічна фізична підготовка. Формування стійкої зацікавленості до занять фізичною культурою і спортом. Прищеплення інтересу до вправ та ігор, що сприяють розвитку влучності, спритності, тонкої м'язової координації, координації рухів, наполегливості та витривалості.																Активний відпочинок в умовах табору. Підтримка рівня фізичної підготовленості та рухової активності. Розвиток спеціальних фізичних якостей.																
Кількість тренувальних днів	156			14				13				13				13					13				13								
Кількість тренувальних занять	156			14				13				13				13					13				13								
Загальна фізична підготовка, год.				13				13				13				13					13				11								
Спеціальна фізична підготовка, год.				6				6				6				6					6				6								
Техніко-тактична підготовка, год.				9				7				7				3					7				9								
Контрольні випробування з ЗФП, год.															4																		
Теоретична підготовка, год.	-																																
Відновлювальні заходи:	—																																

Продовження таблиці 24.1

Оптимальний режим навантажень та відпочинку	Завжди																									
Сауна, парна лазня	—																									
Масаж, самомасаж	За потреби																									
Вітамінізація		+	+	+	+	+	+	+	+	+																
Контрольні нормативи по етапах підготовки:																										
Спортивна підготовка																										
Загальний обсяг навчальних годин				28				26				26				26				26				26		
Обстеження	Поточне								Поглиблене								Поточне									
Примітки:	1. У табл. знак "+" показує, що зазначений захід використовується у процесі підготовки.																									

Таблиця 24.2

План-схема циклу підготовки для груп початкової підготовки 2-го року навчання

Види та параметри підготовки	Усього на рік	Змагання з:																											
		ЗФП (навчальні)										ЗФП										ЗФП							
		Вересень					Жовтень					Листопад					Грудень					Січень				Лютий			
		Тиждень																											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
		Загально-підготовчий етап																											
Основні завдання: Зміцнення здоров'я. Різнобічна фізична підготовка. Виявлення схильності і здібностей. Прищеплення стійкої зацікавленості до занять фізичною культурою та спортом. Виховання гігієнічних навичок. Виховання почуття колективізму, обов'язку та честі, дисципліни й організованості, активності та творчої ініціативи, цілеспрямованості й наполегливості в досягненні мети.																													
Кількість тренувальних днів	208			17				17					18				18				16					16			
Кількість тренувальних занять	208			17				17					18				18				16					16			
Загальна фізична підготовка, год.	190			15				15					16				16				14					14			
Спеціальна фізична підготовка, год.	108			10				9					9				8				8					8			
Технічно-тактична підготовка	114			10				8					11				11				10					10			
Контрольні випробування з ЗПФ, год.	4																												
Теоретична підготовка	-																												
Відновлювальні заходи:	—																												
Оптимальний режим навантажень та відпочинку	Завжди																												
Сауна, парна лазня	-																												

Продовження таблиці 24.2

Масаж, самомасаж	За потреби																									
Вітамінізація															+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+
Контрольні нормативи по етапах підготовки:																										
Спортивна підготовка																										
Загальний обсяг навчальних годин	416			35				32					36				35				32				32	
Обстеження	Поточне								Поточне								Поточне									

Продовження таблиці 24.2

Види та параметри підготовки	Змагання																								
	Навчальні ЗФП і ТП																Перевідні								
	Березень				Квітень				Травень				Червень				Липень				Серпень				
	Тиждень																								
	2 7	2 8	2 9	3 0	3 1	3 2	3 3	3 4	3 5	3 6	3 7	3 8	3 9	4 0	4 1	4 2	4 3	4 4	4 5	4 6	4 7	4 8	4 9	5 0	5 1
	Підготовчий період												Перехідний період												
Основні завдання	Різнобічна фізична підготовка. Формування стійкої зацікавленості до занять фізичною культурою і спортом. Прищеплення інтересу до вправ та ігор, що сприяють розвитку влучності, наполегливості та витривалості.																Активний відпочинок в умовах табору. Підтримка рівня фізичної підготовленості та рухової активності. Розвиток спеціальних фізичних якостей.								
Кількість тренувальних днів			1 8				1 8				1 7				1 7					1 8				1 8	
Кількість тренувальних занять			1 8				1 8				1 7				1 7					1 8				1 8	
Загальна фізична підготовка, год.			1 6				1 6				1 4				1 4					2 0				2 0	
Спеціальна фізична підготовка, год.			9				9				1 0				8					1 0				1 0	
Техніко-тактична підготовка, год.			1 1				1 1				1 0				1 0					6				6	
Контрольні випробування з ЗФП, год.															4										
Теоретична підготовка, год.	-																								
Відновлювальні заходи:	За потреби																								

Продовження таблиці 24.2

Оптимальний режим навантажень та відпочинку	Завжди																								
Сауна, парна лазня	-																								
Масаж, самомасаж	За потреби																								
Вітамінізація	+	+	+	+	+	+	+	+	+																
Контрольні нормативи по етапах підготовки:																									
Спортивна підготовка							3 юн.								3 юн.										
Загальний обсяг навчальних годин			36				36				34				36					36				36	
Обстеження	ПоточнеПоглибленеПоточне																								
Примітки:	1. У табл. знак "+" показує, що зазначений захід використовується у процесі підготовки.																								

6.1.3. Основний програмний матеріал

Технічна підготовка

Послідовність навчання техніки кидка битки ґрунтується на принципах безпеки та легкості від кидка. Спочатку вивчаються найбільш прості кидки, потім в міру вивчення більш складні та різні затиски битки: глибокий, не глибокий, середній.

Особливу увагу при навчанні городковому спорту потрібно звернути на правильне та чітке виконання запропонованих технічних прийомів кидка битки. З цією метою кидки битки тренером пропонуються пізніше-за 1,5 – 2 міс. до участі новачків у перших змаганнях.

Передчасне ознайомлення починаючих городковиків із кидками битки може відбитися на якості техніки кидка викличе до них (на початку навчання) небажаний психологічний бар'єр.

Стійка городковика: фронтальна, права, ліва.

Затиск битки: глибокий, не глибокий, середній.

Техніка кидка:

- біомеханічні поняття, що лежать в основі техніки кидка битки;
- складові ефективності кидка битки;
- оптимізація елементів техніки кидка битки: тримання битки, вихідне положення, замах, розгін, викид;
- модель техніки класичного кидка.

Зазначені складові техніки кидка битки докладно описані у відповідних розділах посібника.

Кидки битки (послідовність навчання):

1. Без битки із зоровим контролером.
2. Без битки без зорового контролю.
3. З лижним еспандером (з допоміжними предметами) із зоровим контролером.
4. З лижним еспандером (з допоміжними предметами) без зорового

контролю.

5. З биткою із зоровим контролером.
6. З биткою без зорового контролю.
7. Відпрацювання кидка з півкону.
8. Вибивання трьох городків розворотом битки, що лежить на передній лінії квадрату.

Загально-фізична підготовка

Орієнтовні вікові параметри початкової підготовки (хлопчики починають заняття з 9-11, дівчата - з 10-11 років) наведені у табл.1 (26 стор).

Орієнтовна програма для груп початкової підготовки

Особливістю початкової підготовки городковиків є різнобічна оздоровча спрямованість, тому її побудова протягом року не передбачає періодизації.

Того самого часу специфіка життєдіяльності школярів дозволяє будувати роботу в групах початкової підготовки по півріччях.

Перші шість місяців є найвідповідальнішим періодом підготовки. Фактично тут закладаються морально-етична та фізична бази майбутнього городковика. Практично 90% вправ, які використовуються тренером, відносяться до загально-підготовчих і допоміжних. Це дозволяє складати різнобічні рухові утворення, що надзвичайно важливо у городковому спорті.

Передбачається проведення 85-90 % занять на повітрі: стадіон, ліс, берег водоймища, городковий майданчик й т. ін. Широко використовуються мовні та наочні методи. З практичних найбільш часто застосовуються ігрові методи (до 60-70%). Ігри є пріоритетним засобом вирішення педагогічних завдань, а тому 90% часу заняття проводяться в формі гри.

Початок підготовчої частини заняття, де вирішуються організаційні завдання, та вправи, спрямовані на розслаблення м'язів і відновлення витраченої енергії, які виконуються наприкінці заняття, складають решту – 10%.

Особлива увага перед іграми та виконанням інших дій приділяється загально-підготовчим, підвідним та допоміжним засобам. Це вправи для

розігрівання м'язів та зв'язок, які забезпечують рухи в основних суглобах:

Таблиця 25

Контроль рівня підготовленості початківців-городковиків

№	Тест	Методичні вказівки
Фізична підготовленість		
Швидкісні здібності		1 рік
1.	Біг 30 м (с)	З високого старту
2.	Кидки 10 биток протягом 50 с (к-сть разів)	Темп максимальний
Швидкісно-силові якості		
1.	Стрибок у довжину (см)	3 місця (на покритті легкоатлетичного манежу, сектору стадіону) з вису на поперечці (кільцях, гімнастичній стінці)
2.	Утримання ніг у положенні кута 90° (с)	
3.	Вистрибування в гору (см)	3 місця (біля стіни з градацією висоти)
4.	Підтягування на поперечці (к-сть разів)	До рівня підборіддя
5.	Кистьова динамометрія (кг)	Максимальне зусилля лівої та правої рук
Витривалість		
1.	Кросовий біг 500-1000 м (хв/с)	На стадіоні або за містом (у лісі)
2.	Кидки битки 2 хв з півкону (к-сть разів)	Тренер визначає стандартний прийом
Гнучкість (бал)		
1.	Нахил вперед	Стоячи на маті
2.	Нахил вперед	Стоячи на гімнастичній лаві
3.	Пронеси над головою гімнастичної палиці	В стійці: руки утримують палицю на ширині плечей
Координаційні здібності		
1.	Комплекс вправ	Загального та допоміжного характеру (10-12), складаються тренером, виконуються разом
2.	«Човниковий біг» (с)	За загальноприйнятою методикою
3.		
Технічна підготовленість		
1.	Імітація техніки кидка з гумовим бинтом та тенісним м'ячем	Стоячи біля гімнастичної стінки
2.	Імітація техніки окремих кидків	Без битки та з биткою
3.	Кидок битки на техніку з півкону	З м'яким приземленням
4.	Кидок битки на техніку з кону	З м'яким приземленням
5.	Виконання комплексу спеціально-підготовчих (підвідних) вправ (10-12)	Комплекси підбираються тренером до основних техніко-тактичних кидків. Підвідні вправи повинні структурно відповідати кидку битки

Орієнтовні зміст і терміни контролю

№	По закінченні 1-го міс. занять	По закінченні 1-го півріччя	По закінченні 2-го	По закінченні 3-го	По закінченні 4-го
Фізична підготовленість					
Швидкісні здібності					
1.	+	+			+
2.			+	+	+
3.		+	+	+	+
Силові якості					
1.	+	+			+
2.	+				+
3.	+	+			+
4.		+		+	+
5.	+	+	+		
6.	+	+	+	+	+
Витривалість					
1.	+	+	+		+
2.		+	+		+
3.				+	+
Гнучкість					
1.	+	+			
2.			+	+	+
3.	+				+
4.	+	+	+		+
5.	+	+	+		+
Координаційні здібності					
1.	+	+		+	+
2.			+	+	+
3.		+	+		+
Технічна підготовленість					
1.		+	+	+	+
2.				+	+
3.		+	+		+
4.			+	+	+
5.	+				+
6.		+	+		+
7.	+	+	+		+

гомілкостопних, колінних, плечових, ліктювих, кистьових та суглобів пальців рук; хребтового стовпа (в шийному, грудному та поперековому відділах) й інших органах і системах організму.

Необхідні методичні умови проведення занять: позитивний емоційний фон; помірні фізичні навантаження (середні, малі); доброзичливість тренера та учнів один з одним. Зауваження робляться так, щоб не образити учнів. Нетипові помилки виправляються індивідуально. Помилки, властиві більшості, усуваються за допомогою групового методу. При цьому акцент робиться на правильний спосіб руху, а не на помилковий. Дуже важливо бачити в учневі особистість, використовувати педагогічні знання та майстерність вихователя для її систематичного формування.

Доцільно пам'ятати, що кожна гра та естафета повинні бути суворо адаптовані до контингенту спортсменів – їх віку, статі, рівню здібностей та можливостей їх організму. Підбираючи гру для будь-якої частини заняття, потрібно старанно готуватися до її проведення та урахувати те, що гра підбирається:

1. Залежно від контингенту. В зміст та правила гри можна вносити відповідні зміни.
2. У міру підвищення рівня підготовленості учнів ускладнювати правила.
3. Контингент спортсменів повинен бути однорідним.
4. Під час гри та естафет не допускати перевтоми юних городковиків.
5. Ігри, естафети та інші вправи повинні виконуватися за наявності інтересу в учнів.
6. Рухи під час гри, естафет та інших вправ бажано виконувати в обидва боки (вправо та вліво).
7. Здібних початківців можна залучати до демонстрації та керування окремими елементами рухів з метою формування в них самостійності та лідерських якостей. Робиться це тільки за наявності таких спортсменів і під суворим

контролем тренера.

Починаючи з другого півріччя у заняттях постійно використовується оновлений комплекс загально-підготовчих та допоміжних вправ. Вирішуються завдання переважного розвитку гнучкості, спритності та швидкісних якостей. Вправи, спрямовані на розвиток силових якостей та витривалості, потрібно використовувати обережно, оскільки їх рівень, по-перше, не визначає подальший прогрес для спортсменів у цьому віці, по-друге, зловживання подібними вправами негативно позначається на здоров'ї дітей. Тому тренер суворо дозує обсяг та інтенсивність цих засобів, добиваючись потрібного фонового рівня розвитку сили та витривалості як бази для забезпечення якості подальшого навчально-тренувального процесу.

У третьому півріччі обсяг загально-підготовчих вправ деякою мірою знижується (на 2-5%). Приблизно на таку ж величину зростає використання спеціальних засобів. Обсяг допоміжних та змагальних засобів залишається незмінним.

На 5-10% збільшується час, який витрачається на вивчення та закріплення техніки кидків битки. Використання ігрових методів, що відіграють провідну роль у процесі спортивної підготовки, відповідно теж знижується.

Разом з тим слід урахувувати загальне підвищення обсягу роботи на $1/3$ від того, що планувався на перший.

Ігри та естафети використовуються на всіх заняттях. Крім вирішення завдань рухового переключення та підтримки позитивного емоційного фону, вони, як і підготовчі вправи, сприяють адаптації організму юних городковиків до фізичних навантажень.

У четвертому півріччі відповідно до зміни співвідношення засобів та методів збільшується час, витрачений на вирішення завдань початкової техніко-тактичної підготовки.

3. Гра в парах на 6 фігур за правилами.

Всі вправи оцінюються за п'ятибальною системою. У другій та третій вправах визначаються переможці.

Другий день

1. Біг 30 м з високого старту.
2. Біг 60 м з високого старту.
3. Стрибок у довжину з місця.
4. Утримання кута (90°) в висі.
5. Підтягування.

Результати змагань у кожній вправі заносяться у журнал з визначенням середнього балу та результатів гри в парах.

6.1.5. Контроль фізичної та технічної підготовленості

Контроль є складовою системи підготовки починаючих городковиків, здійснюється не рідше 2 разів протягом року. Його мета – оптимізація процесу підготовки, яка реалізується шляхом комплексного медичного обстеження та педагогічного контролю підготовленості учнів (табл. 26).

Схема проведення контролю надана у таблиці 27

6.2. Навчально-тренувальні групи попередньої базової підготовки

6.2.1. Попередній відбір

Основним завданням відбору до навчально-тренувальних груп є визначення перспективності майбутніх городковиків. Процес відбору реалізується в два етапи. На першому здійснюється природний відсів протягом усіх занять в навчальних групах.

Критерії відбору: рівень підготовленості, складання контрольних нормативів майбутніх городковиків, наявність або відсутність цілеспрямованості до досягнення спортивних успіхів; динаміка технічної підготовленості. На другому етапі відбору беруть участь городковики, які успішно пройшли перший.

Таблиця 27

**Орієнтовний зміст процесу визначення перспективності юних
городковиків**

Реєстровані показники	Відповідальний	Система виміру
1	2	3
Стан здоров'я (показання або проти-показання щодо спортивного тренування)	Лікар, біолог	Визначається за п'ятибальною системою: відмінний - "5"; добрий - "4"; задовільний - "3" (відхилення в стані здоров'я несуттєві, не можуть негативно впливати на процес спортивного тренування)
Психолого-педагогічні та біологічні критерії: цілеспрямованість у досягненні спортивних успіхів мотивація до продовження спортивного тренування	Психолог, тренер	Виражена - "5", невиражена - "4", прихована - "3", відсутня - "2"
	Психолог, тренер	Висока - "5", середня - "4", задовільна - "3"
біологічний вік	Лікар, біолог, тренер	Середні темпи біологічного розвитку (ретардант) - "5", перевищення темпів розвитку на один рік (акселерат) - "4", на два (акселерат) - "3"
Темпи формування та підвищення рівня спортивної кваліфікації	Тренер	Оцінка виставляється в діапазоні "1" - "5" з урахуванням динаміки показників контролю: спочатку - після першого місяця занять, потім — після кожного півріччя початкової підготовки
Технічна підготовленість	Тренер	Оцінка виставляється відповідно до вимог (див. розділ)
Максимальна сила (оцінюється візуально)	Тренер	Оцінюється в діапазоні "3" - "5" окремо для схильних до проявлення швидкісних якостей та спеціальної витривалості за результатом виконання трьох серій кидків по 4 битки в кожній: високий рівень - "5"; середній - "4"; нижче середнього - "3" (визначається середня оцінка)
Вибухова сила	Тренер	Методика оцінки така ж сама, завдання – швидкість розгону битки
1	2	3
Силова витривалість	Тренер	Методика оцінки така ж сама, завдання – виконання трьох серій кидків по 6 биток в кожній
Швидкісні здібності	Тренер	Оцінка виставляється відповідно до вимог (див. розділ 3.4).
Гнучкість	Тренер	Оцінка виставляється відповідно до вимог (див. розділ 3.4). Додається - з положення сидячи піднімання ноги захватом руками за ступню зсередини: до рівня шиї - "5", голови - "4", підборіддя - "3"
Інтегральна оцінка (за загальним враженням)	Тренер, експерти	Ставиться в діапазоні "1" - "5" з коефіцієнтом 2

Відбір здійснюється за участю фахівців медико-біологічного

профілю. *Оцінюються показники:* стан здоров'я (наявність або відсутність протипоказань для подальшого спортивного тренування); динаміка рівня фізичних здібностей, які визначають можливості організму спортсмена в досягненні подальших успіхів у городковому спорті – елементарних форм прояву швидкісних якостей, силових здібностей, спритності та гнучкості (табл. 13).

Після проведення тестових випробувань кількість спортсменів зменшується з 14 до 12.

6.2.2. Характеристика підготовки городковиків

Основні завдання: формування мотивації протягом цілеспрямованого спортивного тренування; підвищення рівня загальної, допоміжної та спеціальної підготовленості; створення бази для технічної підготовленості.

Поступова зміна співвідношення засобів підготовки суттєво не позначається на її характері. Як і раніш, обсяг загально-підготовчих вправ незначно перевищує використання допоміжних, проте відбуваються значні кількісні зрушення щодо їх вибору. Підбираються відносно схожі засоби перших двох підгруп за головною ознакою - ступенем наближеності до специфічних вправ городкового спорту. Тому, практично, реалізується переважна спрямованість навчально-тренувальної роботи на цьому етапі – базова: за рахунок суттєвих обсягів (до 30%) допоміжних засобів, які за структурою, формою та механізмом впливу на організм ближче до змагальних. Вирішенню завдань базової підготовки сприяють також вправи загально-підготовчого характеру (35-45%), оскільки принцип їх підбору сприяє згладжуванню меж між ними та вправами другої підгрупи.

Одним з основних принципів, який реалізується в навчально-тренувальному процесі городковиків, є доступність у використанні обсягів та інтенсивності засобів – суворе урахування особливостей розвитку організму підлітків і схильності в цьому віці до підвищення функціональних можливостей та розвитку фізичних якостей.

Переважному вирішенню завдань формування бази функціональної та технічної підготовленості городковиків у групах попередньо базової підготовки сприяє раціональне використання методів тренування (табл. 28).

Таблиця 28

Співвідношення практичних методів тренування, %

Методи	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
Спрямовані на вивчення та закріплення техніки городкового спорту	35	40	45
Спрямовані на розвиток фізичних якостей:			
Безперервної дії	4-5	4-5	2-3
Інтервальної дії	2-3	2-3	2-3
Ігровий	55	50	45
Змагальний	1-2	1-2	3-4

До основних методичних положень динаміки навантажень на даному етапі слід віднести:

1) поступове та неухильне зростання обсягу та інтенсивності роботи, що виконується в кожному річному циклі;

2) для городковиків, схильних до проявлення швидкісно-силових якостей, кількісні показники навантажень можуть підвищуватися за рахунок виконання роботи переважно швидкісно-силового характеру;

3) для городковиків, схильних до проявлення спеціальної (силової) витривалості, кількісні показники навантажень можуть підвищуватися за рахунок переважного виконання роботи відповідного характеру.

6.2.3. Зміст і планування підготовки

Орієнтовані параметри попередньої базової підготовки (хлопці починають заняття з 12-14, дівчата з 11-13 років) наведені у табл. 1.

Орієнтовна програма для навчально-тренувальних груп

попередньої базової підготовки.

Особливістю попередньої базової підготовки є різнобічний фізичний розвиток, засвоєння різноманітних рухових дій та формування мотивації. Заняття проводяться із загально-фізичної, спеціальної, техніко-тактичної підготовки, інструкторської та суддівської практики, а також із теоретичної підготовки.

Загально-підготовчим, підвідним та допоміжним засобам необхідно приділяти значну увагу з метою підготовки всього організму до виконання необхідних навантажень.

При проведенні навчально-тренувальних занять необхідно дотримуватись помірних навантажень учнів (малі, середні), особливу увагу звертати на правильність виконання вправ (рухів) і техніки кидка битки. Формувати в учневі особистість. Розвивати силові якості, витривалість, спритність, швидкість – як бази для забезпечення якості на слідуючому етапі навчально-тренувального процесу.

Таблиця 29.1

**План-схема річного циклу підготовки для навчально-тренувальних груп попередньої базової підготовки
першого року навчання**

Види та параметри підготовки	Усього на рік	Змагання з:																											
		ЗФП (навчальні)										ЗФП										ЗФП							
		Вересень					Жовтень					Листопад					Грудень					Січень				Лютий			
		Тиждень																											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
		Загально-підготовчий етап																											
Основні завдання	Зміцнення здоров'я. Різнобічна фізична підготовка. Формування спеціальних рухових якостей і рухових здібностей. Оволодіння основами техніки городкового спорту. Оволодіння теоретичними знаннями																												
Кількість тренувальних днів	312			26				26					26				27				26					26			
Кількість тренувальних занять	312			26				26					26				27				26					26			
Загальна фізична підготовка (год)	220			21				20					18				18				20					16			
Спеціальна фізична підготовка (год)	100			5				5					5				5				7					7			
Техніко-тактична підготовка	280			26				23					25				29				25					26			
Контрольні випробування з ЗФП (год)	8							4																					
Теоретична підготовка	16												2				2				2					2			
Відновлювальні заходи:	За потреби																												
Оптимальний режим навантажень та відпочинку	Завжди																												
Сауна, парна лазня	За потреби																												

Масаж, самомасаж	За потреби																											
Вітамінізація																												
Контрольні нормативи по етапах підготовки:																												
Спортивна підготовка								3 юн.																			3 юн.	
Загальний обсяг навчальних годин	624			52				52					50				54				54				51			
Обстеження	Поточне Поточне Етапне Поточне Поточне Етапне																											

Продовження таблиці 29.1

Види та параметри підготовки	Змагання																											
	Навчальні ЗФП і ТП																Перевідні											
	Березень						Квітень					Травень					Червень				Липень						Серпень	
	Тиждень																											
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51			
	Підготовчий період																Перехідний період											
Основні завдання	Різнобічна фізична та функціональна підготовка. Формування спеціальних рухових якостей і рухових здібностей. Оволодіння основами техніки городкового спорту та залучення до участі у змаганнях																Активний відпочинок в умовах табору. Підтримка рівня фізичної підготовленості та рухової активності. Розвиток спеціальних фізичних якостей											
Кількість тренувальних днів			26				26				26				27					26				26				
Кількість тренувальних занять			26				26				26				27					26				26				
Загальна фізична підготовка (год)			16				14				12				12					27				26				
Спеціальна фізична підготовка (год)			8				8				8				9					17				16				
Технічно-тактична підготовка (год)			26				28				30				22					10				10				
Контрольні випробування з ЗФП (год)															4													
Теоретична підготовка (год)			2				2				2				2													
Відновлювальні заходи	За потреби																											
Оптимальний режим навантажень та відпочинку	Завжди																											

Сауна, парна лазня	—																							
Масаж, самомасаж	За потреби																							
Вітамінізація	+	+	+	+	+	+	+	+	+															
Контрольні нормативи по етапах підготовки:																								
Класифікаційні вимоги							2 юн.				2 юн.				2 юн.									
Загальний обсяг навчальних годин			52				52				52				49					54				52
Обстеження	Поглиблене		Поточне		Поточне		Поточне		Етапне		Поточне		Поточне		Поточне		Поточне		Поточне		Поточне		Поточне	
Примітки	1. У табл. знак "+" показує, що зазначений захід використовується у процесі підготовки.																							

Таблиця 29.2

**План-схема річного циклу підготовки для навчально-тренувальних груп попередньої базової підготовки
другого року навчання**

Види та параметри підготовки	Усього на рік	Змагання з:																											
		ЗФП (навчальні)								ЗФП								ЗФП											
		Вересень				Жовтень				Листопад				Грудень				Січень				Лютий							
		Тиждень																											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
		Загально-підготовчий період														Спеціально-підготовчий період													
Основні завдання	Різнобічна фізична та функціональна підготовка. Формування спеціальних рухових здібностей. Оволодіння основами техніки городкового спорту. Оволодіння теоретичними знаннями																												
Кількість тренувальних днів	312			26				26					26				27				26					26			
Кількість тренувальних занять	312			26				26					26				27				26					26			
Загальна фізична підготовка (год)	196			21				21					18				18				18					16			
Спеціальна фізична підготовка (год)	134			8				8					8				8				8					10			
Техніко-тактична підготовка (год)	374			30				28					34				32				29					26			
Контрольні випробування з ЗФП (год)	8							4																					
Теоретична підготовка (год).	16												2				2				2					2			
Відновлювальні заходи	За потреби																												
Оптимальний режим навантажень та відпочинку	Завжди																												
Сауна, парна лазня	За потреби																												

Масаж, самомасаж	За потреби																									
Вітамінізація															+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+
Психотренінг							+	+	+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+	+
Контрольні нормативи по етапах підготовки:																										
Класифікаційні вимоги								1 юн.																	1 юн.	
	728			59				61					62				62				59				54	
Обстеження	Поглиблене		Поточне			Етапне			Поточне			Поточне			Поточне			Поточне								

Види та параметри підготовки	Змагання																													
	Навчальні з ТП										Класифікаційні						Перевідні													
	Березень					Квітень					Травень					Червень					Липень					Серпень				
	Тиждень																													
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51					
	Змагальний період													Перехідний період																
Основні завдання	Різнобічна фізична та функціональна підготовка. Формування спеціальних рухових здібностей. Оволодіння основами техніки городкового спорту та залучення до участі у змаганнях																	Активний відпочинок в умовах табору. Підтримка рівня фізичної підготовки та рухової активності. Розвиток спеціальних фізичних якостей												
Кількість тренувальних днів			26				26				26				24					27				26						
Кількість тренувальних занять			26				26				26				24					27				26						
Загальна фізична підготовка (год)			14				12				10				10					14				24						
Спеціальна фізична підготовка (год)			12				12				14				14					14				14						
Техніко-тактична підготовка (год)			36				34				35				30					29				31						
Контрольні випробування з ЗФП															4															
Теоретична підготовка (год)			2				2				2				2															
Відновлювальні заходи	За потреби																													
Оптимальний режим навантажень та відпочинку	Завжди																													

Продовження таблиці 29.2

Масаж, самомасаж	За потреби																											
Вітамінізація															+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	
Психотренінг							+	+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+	+		+	
Контрольні нормативи по етапах підготовки:																												
Класифікаційні вимоги							1 юн.																		1 юн.			
	728			59			61					62				62				59					54			
Обстеження	Поглиблене				Поточне				Етапне				Поточне				Поточне				Поточне							

Таблиця 29.3

**План-схема річного циклу підготовки для навчально-тренувальних груп попередньої базової підготовки
третього року навчання**

Види та параметри підготовки	Усього на рік	Змагання з :																											
		ЗФП (навчальні)								ЗФП								ЗФП											
		Вересень				Жовтень				Листопад				Грудень				Січень				Лютий							
		Тиждень																											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
		Загально-підготовчий період														Спеціально-підготовчий період													
Основні завдання	Підвищення рівня фізичної та функціональної підготовленості. Удосконалення спеціальних рухових здібностей. Закріплення основних навичок техніки городкового спорту. Оволодіння теоретичними знаннями та вивчення основ тактичної підготовки.																												
Кількість тренувальних днів	312			26				26					26				27				26					26			
Кількість тренувальних занять	312			26				26					26				27				26					26			
Загальна фізична підготовка (год)	200			22				20					20				16				15					14			
Спеціальна фізична підготовка (год)	164			6				8					10				10				12					12			
Техніко-тактична підготовка (год)	484			40				39					40				47				39					38			
Контрольні випробування з ЗФП (год)	8							4																					
Інструкторська та суддівська практика (год)	8																												
Теоретична підготовка (год)	20			2				2					2				2				2					2			
Відновлювальні заходи	52			4				5					4				5				4					5			
Оптимальний режим навантажень та відпочинку	Завжди																												

Масаж, самомасаж	За потреби																							
Вітамінізація													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Психотренінг																								
Контрольні нормативи по етапах підготовки:																								
Класифікаційні вимоги							2р																2р	
Загальний обсяг навчальних годин	936			74			78					76				80				72				71
Обстеження	Поглиблене				Поточне				Етапне Поточне				Поточне				Поточне							

Продовження таблиці 29.3

Види та параметри підготовки	Змагання																									
	Навчальні з ТП													Класифікаційні						Перевідні						
	Березень					Квітень					Травень				Червень				Липень					Серпень		
	Тиждень																									
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	
	Змагальний період													Перехідний період												
Основні завдання	Різнобічна фізична та функціональна підготовка. Формування спеціальних рухових якостей і рухових здібностей. Оволодіння раціональною технікою городкового спорту та залучення до участі у змаганнях. Психічна підготовленість до змагань.																	Активний відпочинок в умовах табору. Підтримка рівня фізичної підготовки та рухової активності. Розвиток спеціальних фізичних якостей.								
Кількість тренувальних днів			26				26				26				24					27				26		
Кількість тренувальних занять			26				26				26				24					27				26		
Загальна фізична підготовка (год)			12				12				10				10					23				26		
Спеціальна фізична підготовка (год)			14				14				14				14					14				36		
Техніко-тактична підготовка (год)			45				44				43				40					50				19		
Контрольні випробування з ЗФП														4												
Інструкторська та суддівська практика (год)			2				2				2				2											
Теоретична підготовка (год)			2				2				2				2											
Відновлювальні заходи:			4				4				5				4					4				4		
Оптимальний режим навантажень та відпочинку	Завжди																									
Сауна, парна лазня	За потреби																									

Масаж, самомасаж	За потреби																							
Вітамінізація	+	+	+	+	+	+	+	+	+															
Психотренінг	+	+	+	+	+	+	+	+	+															
Контрольні нормативи по етапах підготовки:																								
Класифікаційні вимоги							2р				2р				2р									
Загальний обсяг навчальних годин			79				78				76				76					91				85
Обстеження	Поглиблене				Поточне				Поточне				Етапне				Поточне							
Примітки	1. У табл. знак "+" показує, що зазначений захід використовується у процесі підготовки.																							

Таблиця 29.4

**План-схема річного циклу підготовки для навчально-тренувальних груп попередньої базової підготовки
після третього року навчання**

Види та параметри підготовки	Усього на рік	Змагання з :																									
		ЗФП (навчальні)									ЗФП									ЗФП							
		Вересень					Жовтень				Листопад					Грудень				Січень				Лютий			
		Тиждень																									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
		Загально-підготовчий період													Спеціально-підготовчий період												
Основні завдання	Підвищення рівня фізичної та функціональної підготовленості. Вдосконалення спеціальних рухових здібностей. Удосконалення техніки і тактики городкового спорту																										
Кількість тренувальних днів	312			26				26					26				27				26					26	
Кількість тренувальних занять	312			26				26					26				27				26					26	
Загальна фізична підготовка (год)	200			22				20					18				16				15					14	
Спеціальна фізична підготовка (год)	116			6				10					10				10				10					10	
Техніко-тактична підготовка (год)	628			52				49					52				52				46					48	
Контрольні випробування з ЗФП (год)	8							4																			
Інструкторська та суддівська практика (год)	16			2				2					2				2										
Теоретична підготовка (год)	20			2				2					2				2				2					2	
Відновлювальні заходи	52			4				5					4				4				5					4	
Оптимальний режим навантажень та відпочинку	Завжди																										
Сауна, парна лазня	За потреби																										

Масаж, самомасаж	За потреби																							
Вітамінізація													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Психотренінг																								
Контрольні нормативи по етапах підготовки:																								
Класифікаційні вимоги								1р					1р											1р
Загальний обсяг навчальних годин	104 0			88				92					88					86				78		78
Обстеження	Поглиблене Поточне Етапне Поточне Поточне Поточне																							

Продовження таблиці 29.4

Види та параметри підготовки	Змагання																											
	Навчальні з ТП								Класифікаційні								Перевідні											
	Березень				Квітень				Травень				Червень				Липень				Серпень							
	Тиждень																											
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51			
	Змагальний період														Перехідний період													
Основні завдання	Різномісна фізична та функціональна підготовка. Формування спеціальних рухових здібностей. Оволодіння раціональною технікою городкового спорту та залучення до участі у змаганнях. Придбання змагального досвіду та психічної стійкості до збиваючих факторів																	Активний відпочинок в умовах табору. Підтримка рівня фізичної підготовки та рухової активності. Розвиток спеціальних фізичних якостей										
Кількість тренувальних днів			27				26				26				26					26				27				
Кількість тренувальних занять			27				26				26				26					27				26				
Загальна фізична підготовка (год)			12				12				12				12					12				35				
Спеціальна фізична підготовка, (год)			10				10				10				10					10				10				
Техніко-тактична підготовка (год)			61				56				56				55					62				39				
Контрольні випробування з ЗФП															4													
Інструкторська та суддівська практика (год)			2				2				2				2													
Теоретична підготовка (год)			2				2				2				2													
Відновлювальні заходи			4				4				5				4					5				4				
Оптимальний режим навантажень та відпочинку	Завжди																											
Сауна, парна лазня	За потреби																											

Масаж, самомасаж	За потреби																								
Вітамінізація	+	+	+	+	+	+	+	+	+																
Психотренінг																									
Контрольні нормативи по етапах підготовки:																									
Класифікаційні вимоги							Ір,кмс								Ір,кмс										
Загальний обсяг навчальних годин			91				86				87				89					89				88	
Обстеження	Поглиблене				Поточне				Поточне				Етапне				Поточне								
Примітки	1. У табл. знак "+" показує, що зазначений захід використовується у процесі підготовки.																								

6.2.4. Основний програмний матеріал

Основна увага приділяється розвитку базових для городковика якостей: швидко-силових, гнучкості, координації рухів та спеціальної витривалості. Потрібно дотримуватися обережності щодо використання короткочасної та інтенсивної роботи. З урахуванням особливостей функціонування організму городковиків даної вікової групи її використання слід обмежити, бо може негативно відбитися на здоров'ї.

Побудова навчально-тренувального процесу на цьому етапі вимагає урахування схильності учнів до проявлення швидко-силових якостей або силових витривалості, що часто проявляється у змагальній діяльності городковиків. Природно, що ці особливості спортсменів повинні мати місце у змісті тренування.

Технічна підготовка

Особливу увагу необхідно приділяти формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного удосконалення.

На цьому етапі технічне удосконалення будується на різноманітному матеріалі городкового спорту. Городковик повинен добре засвоїти техніку багатьох спеціально-підготовчих вправ. Такий підхід формує у нього здатність до швидкого засвоєння техніки кидка битки.

Значну увагу необхідно приділяти розвитку різнобічних фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я та створенню рухового потенціалу. Не слід форсувати підготовку з метою виконання розрядних нормативів так як у подальшому негативно позначиться на спортивній майстерності спортсмена.

Послідовність навчання:

1. Відпрацювання кидка битки з кону.
2. Відпрацювання м'якого приземлення кидка битки з кону.
3. Вибивання трьох городків розворотом битки кидка з кону.

4. Вибивання простих «лежачих» фігур кидком битки з кону.
5. Вибивання широких «лежачих» фігур кидком битки з кону.
6. Вибивання фігури «лист» кидком битки з кону.

Швидкісно-силова підготовка

Цей вид підготовки характерний переважним використанням вправ, які розвивають комплексні швидкісно-силові якості: спеціальні вправи у цілому та у сполученні з технічною підготовкою. Увага також приділяється розвитку швидкої та максимальної сили.

Засоби, які найбільш використовуються на цьому етапі: легкоатлетичні вправи (біг, метання, стрибки); спортивні ігри (елементи ігрової діяльності, ігри за спрощеними та спеціальними правилами). У тренуванні значне місце посідає розвиток координації рухів.

Розвиток витривалості

Важливим є співвідношення вправ, різних за характером, тому основний обсяг складають вправи загально-підготовчого та допоміжного характеру: бігові вправи; лижні прогулянки та кроси; біг та катання на ковзанах; спортивні ігри (баскетбол, регбі, футбол, хокей на траві та на льоду); рухливі ігри та естафети. Поступово підвищується питома вага засобів, спрямованих на розвиток спеціальної витривалості. До них насамперед можна віднести: спеціальні та спеціально-підготовчі, а також вправи, які виконуються в конкурентних та змагальних умовах (рухливі ігри повторення елементів техніки кидка битки).

Технічна підготовка.

Арсенал техніки є стимулюючим чинником прогресу технічної підготовки. Проте акцентоване виконання тільки технічних прийомів, як правило, призводить до збіднювання рухових можливостей учнів. Велику роль у процесі технічної підготовки відіграють різні спеціально-підготовчі вправи, які за структурою, формою та механізмом впливу на організм близькі до кидків битки. Спочатку виконуються загально-підготовчі

вправи, які найбільш близькі до специфіки кидків, що вивчаються, потім - допоміжні, після них - спеціальні та спеціально-підготовчі.

Спеціально-підготовчі вправи

До спеціально-підготовчих вправ, які мають особливо велике значення в опануванні кидка битки необхідно віднести: імітацію окремих елементів кидка, можливо виконувати з гумовим джгутом тощо.

Кількість подібних вправ - практично необмежена. Головне полягає в тому, щоб їх правильно підібрати, потім, включаючи їх в тренувальні програми, – використовувати в обсягах, потрібних для забезпечення ефективного навчання та закріплення техніки.

На окремих етапах підготовки доцільно використовувати рухові переключення шляхом проведення окремих занять, в яких переважно виконуються загально-підготовчі вправи з інших видів спорту: їх застосування з черговістю 2-3 рази на місяць створює функціональну базу та сприятливий психоемоційний фон для творчої роботи у процесі технічної підготовки городковиків.

Психологічна підготовка

На цьому етапі передбачає систематичну роботу з учнями, спрямовану на підвищення рівня профільних для городкового спорту вольових якостей. Досягається це шляхом поступового ускладнення навчально-тренувального процесу з урахуванням принципу доступності, неухильного подолання завдань, які містять допоміжні складності та труднощі.

Провідною у досягненні поставленої мети в спорті є вольова якість – цілеспрямованість. Тренер має постійно працювати над створенням умов для стимулювання спрямованості городковиків до досягнення спортивних висот. Сприяє цьому творчий та змагальний мікроклімат у колективі.

Теоретична підготовка

До теоретичної підготовки слід віднести ознайомлення, а потім вивчення правил змагань, техніки кидка битки до рівня фаз і окремих елементів, які відтворюються в імітаційних рухах та спрощених

умов кидка, дотримання загальних положень поведінки в суспільстві та колективі. Підвищення рівня загальної та спеціальної культури є предметом уваги тренера та його роботи щодо теоретичної підготовки городковиків.

Виховна робота

Навчально-тренувальний процес городковиків тісно пов'язаний з виховною роботою. Її ефективність обумовлюється різними чинниками. До основних слід віднести: 1) специфіку змагальної діяльності та способи визначення переможців; 2) роль тренера та колективу в формуванні відношень між учнями та суспільством, учнями та тренером; 3) організація та проведення навчально-тренувального процесу.

Як конкретні заходи можна рекомендувати: організацію та проведення спортивних виступів, присвячених знаменним подіям в Україні; відвідування історичних місць (екскурсії та культпоходи); тематичні диспути; круглі столи, бесіди, зустрічі з відомими спортсменами, ветеранами війни та спорту; обговорення художніх творів, аналіз тренувальної та змагальної діяльності й т. ін.

Побудова навчально-тренувального процесу

У структурі річної підготовки застосовується одноциклове планування. На відміну від структури попереднього етапу, мають місце наступні періоди: підготовчий, змагальний та перехідний. Проте їх контури ще не чітко виражені. Перший період – тривалий, другий – короткий (нечіткий), третій (перехідний), як правило, триває 1,5 – 2,5 місяці.

Особливості побудови навчально-тренувального процесу не передбачають виділення мікро- та мезоструктурних утворень. Основний обсяг навчально-тренувальної роботи виконується в заняттях комплексного характеру і складає приблизно 80-85%. Заняття локальної спрямованості не перевищують 20-15% їх загальної кількості.

Відновлення працездатності

Основними засобами та методами відновлення працездатності є насамперед – педагогічні. Їх реалізація тісно пов'язана з

раціональною побудовою навчально-тренувального процесу. Особлива роль у цьому відводиться оптимальним навантаженням, застосуванню їх в ефективній послідовності та за можливих умов в ігровій формі.

Збалансоване харчування з потрібним підбором та кількістю вітамінів у комплексі з дотриманням вимог здорового способу життя, фізіотерапевтичні та природні чинники впливу на організм відносяться до медико-біологічних та екологічних засобів і методів відновлення.

Серед психологічних значне місце посідають засоби та методи створення та підтримки протягом занять позитивного емоційного стану городковиків. Вирішальна роль у цьому відводиться особистості тренера, рівню його спеціальних знань, педагогічної майстерності, вмінням застосовувати їх з урахуванням вікових і кваліфікаційних характеристик городковиків, психічних та творчих особистостей групи в цілому. Позитивний ефект забезпечують: чергування на місцях проведення занять (у спортивному залі, городковому майданчику на природі), зміна звичних умов занять (на піску, у воді, спортивних залах та за різних погодних умов), формування умов щодо здорової конкуренції в групі, широке застосування елементів змагального методу, домінування ігрового методу при проведенні занять.

6.2.5. Змагальна практика

При формуванні програми змагальної практики потрібно урахувати основні методичні положення:

1. Як і на попередньому етапі, зміст змагальної діяльності будується на змаганні під час гри в парах та між командами.
2. Найбільша ефективність позитивного перенесення фізичних здібностей та вмінь досягається шляхом застосування змагальних завдань, запозичених з інших видів спорту, спеціальних вправ та рухових дій близьких за кінематичною структурою та механізмом впливу на організм до специфіки городкового спорту.
3. При виборі змагальних завдань ураховується їх

відповідність вимогам до вузлових критеріїв перспективності городковика (цілеспрямованість та наполегливість у досягненні спортивних успіхів, швидкісно-силові, координаційні здібності, силова витривалість тощо).

6.2.6. Контроль спеціальної підготовленості

Протягом річної підготовки регулярно проводяться лікарсько-медичні обстеження: 1 раз на рік - диспансеризація (поглиблене медичне обстеження - ПМО), 2 рази - етапне медичне обстеження. Крім того, в процесі обстежень здійснюється контроль за рівнем фізичної та технічної підготовленості.

Контроль рівня технічної підготовленості містить показники якості виконання:

1. Імітаційних стандартних технічних завдань, які включають кидки битки. Оцінюються експертами (тренер та не менш двох фахівців, бажано з інших спортивних організацій).
2. Стандартних технічних завдань, які включають кидки битки з м'яким приземленням.
3. Стандартних технічних завдань, які включають кидки битки з розворотом.
4. Стандартних технічних завдань, які включають кидки битки з недообертом и переобертом.

Використання форм контролю протягом року наведене у табл. 30.

Терміни видів контролю

Контроль	Місяць											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Диспансеризація (ПМО)	+										+	
Етапний медико-біологічний		+				+			+			
Етапний контроль змагальної діяльності та підготовленості			+				+			+		
Поточний контроль (окремих показників)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

6.3. Групи спеціалізованої базової підготовки**6.3.1. Проміжний відбір**

Критеріями відбору городковиків до груп спеціальної базової підготовки є відсутність протипоказань (медичних та педагогічних) до подальшого спортивного тренування (висновок – зробить лікар на підставі даних диспансерних обстежень; тренер за результатами діагнозу лікаря визначає, чи спроможний спортсмен до перенесення напружених тренувальних навантажень); наявність потрібної для подальшого процесу вдосконалення цілеспрямованості (визначається на підставі аналізу мотивації спортсменів та результатів педагогічних спостережень на попередньому етапі тренування, використовуються співбесіди з ними, ураховується думка їх батьків); відповідність віку городковиків, досягненню спортивних результатів. Можливі деякі відхилення, які пояснюються індивідуальними особливостями розвитку організму, що не може бути підставою для відмови спортсмену в зарахуванні його до групи.

6.3.2. Зміст і планування підготовки

Завдання підготовки городковиків у групах спеціальної базової підготовки: створення передумов для досягнення високих спортивних результатів, запланованих на наступному етапі; формування у городковиків потужної функціональної бази, яка забезпечує широке використання

на етапі спеціальної базової підготовки найбільш ефективних засобів та методів тренування; збереження резервів організму спортсменів.

Тренувальні навантаження. Якщо прийняти сумарну величину тренувальних навантажень у групах вищих досягнень за 100%, то для груп спеціально базової підготовки вони будуть на 30-35% нижчими.

Сторони підготовки. Процес фізичної підготовки спрямований на створення потужних передумов для досягнення індивідуально максимальних величин спеціальної підготовленості для кожного спортсмена на етапі вищих досягнень. Це багато в чому визначається особливостями співвідношення засобів та методів тренування.

Таблиця 31

Орієнтовна динаміка використання практичних методів тренування (%)

Методи тренування	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
Спрямовані на закріплення та удосконалення техніки городкового спорту	30	35	40
Спрямовані на підвищення фізичних якостей:			
безперервного тренування	20	15	10
інтервального тренування	10	15	15
ігрові	20	15	10
змагальні	20	20	25

На етапі спеціальної базової підготовки більше ніж на попередньому виникає потреба у диференціації тренувальних впливів з урахуванням схильності городковиків щодо виявлення швидко-силових якостей, спеціальної та силової витривалості, які реалізуються на етапах ведення змагальної діяльності.

При побудові тренувальних програм для городковиків, акцент робиться на удосконалення швидкісних і швидко-силових можливостей та техніки кидка битки.

Таблиця 32.1

План-схема річного циклу підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки 1-го року навчання

Види та параметри підготовки	Усього на рік	Змагання з:																											
		ЗФП (навчальні)								ЗФП								ЗФП											
		Вересень				Жовтень				Листопад				Грудень				Січень						Лютий					
		Тиждень																											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
		Загально-підготовчий період														Спеціально-підготовчий період													
Основні завдання	Підвищення рівня фізичної та функціональної підготовленості. Вдосконалення спеціальних рухових якостей і рухових здібностей. Вдосконалення техніки і тактики городкового спорту. Підвищення рівня психологічної стійкості та надійності. Розкриття індивідуальних можливостей у спортивній практиці																												
Кількість тренувальних днів	312			26				26					26				27				26					26			
Кількість тренувальних занять	464			39				39					39				40				37					36			
Загальна фізична підготовка, год.	200			22				20					18				16				15					14			
Спеціальна фізична підготовка, год.	120			5				6					8				9				9					9			
Техніко-тактична підготовка, год.	754			64				66					62				68				58					60			
Контрольні випробування з ЗФП, год.	18							6									3												
Інструкторська та суддівська практика, год.	30			3				3					3				3				3					3			
Теоретична підготовка, год.	22			2				2					2				2				2					2			
Відновлювальні заходи:	104			8				10					8				8				10					8			
Оптимальний режим навантажень та відпочинку	Завжди																												
Сауна, парна лазня	За потреби																												

Продовження таблиці 32.1

Масаж, самомасаж	За потреби																							
Вітамінізація												+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Психотренінг																								
Контрольні нормативи по етапах підготовки:																								
Класифікаційні вимоги				кмс				кмс									кмс							кмс
Загальний обсяг навчальних годин	1248			104				113					101				109			97				96
Обстеження	Поглиблене Поточне Поточне Етапне Поточне																							

Продовження таблиці 32.1

Види та параметри підготовки	Змагання																									
	Навчальні з ТП										Класифікаційні								Перевідні							
	Березень					Квітень					Травень				Червень				Липень				Серпень			
	Тиждень																									
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	
	Змагальний період													Перехідний період												
Основні завдання	Досягнення необхідного рівня загальної та спеціальної працездатності. Оволодіння найбільш раціональною індивідуальною технікою городского спорту. Придбання змагального досвіду та психічної стійкості до збиваючих факторів.																	Активний відпочинок в умовах табору. Підтримка рівня фізичної підготовки та рухової активності. Розвиток спеціальних фізичних якостей.								
Кількість тренувальних днів			27				26				26				26					26				27		
Кількість тренувальних занять			38				39				39				39					40				39		
Загальна фізична підготовка, год.			12				12				12				12					12				35		
Спеціальна фізична підготовка, год.			9				10				11				12					12				20		
Техніко-тактична підготовка, год.			74				66				66				60					72				38		
Контрольні випробування з ЗФП							4								3					2						
Інструкторська та суддівська практика, год.			3				3				3				3											
Теоретична підготовка, год.			2				2				2				2					2						
Відновлювальні заходи:			8				8				10				8					10				8		
Оптимальний режим навантажень та відпочинку	Завжди																									
Сауна, парна лазня	За потреби																									

Продовження таблиці 32.1

Масаж, самомасаж	За потреби																								
Вітамінізація	+	+	+	+	+	+	+	+	+																
Психотренінг																									
Контрольні нормативи по етапах підготовки:																									
Класифікаційні вимоги							кмс							кмс									кмс		
Загальний обсяг навчальних годин			108				105				104			100					110				101		
Обстеження	Поглиблене				Поточне				Поточне				Етапне				Поточне								
Примітки:	1. У табл. знак "+" показує, що зазначений захід використовується у процесі підготовки.																								

Таблиця 32.2

План-схема річного циклу підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки 2-го року навчання

Види та параметри підготовки	Усього на рік	Змагання з:																									
		ЗФП (навчальні)								ЗФП								ЗФП									
		Вересень				Жовтень				Листопад				Грудень				Січень					Лютий				
		Тиждень																									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
		Загально-підготовчий період													Спеціально-підготовчий період												
Основні завдання	Досягнення оптимального рівня фізичної та функціональної підготовленості. Вдосконалення техніки і тактики городского спорту. Підвищення рівня психологічної стійкості та надійності. Розкриття індивідуальних можливостей у спортивній практиці.																										
Кількість тренувальних днів	312			26				26					26				27				25					24	
Кількість тренувальних занять	522			43				43					44				44				42					40	
Загальна фізична підготовка, год.	240			22				22					22				20				19					19	
Спеціальна фізична підготовка, год.	130			4				6					8				10				10					12	
Техніко-тактична підготовка, год.	818			73				67					69				71				65					60	
Контрольні випробування з ЗФП, год.	8							4																			
Інструкторська та суддівська практика, год.	30			3				3					3				3				3					3	
Теоретична підготовка, год.	22			2				2					2				2				2					2	
Відновлювальні заходи:	104			8				10					8				8				10					8	
Оптимальний режим навантажень та відпочинку	Завжди																										
Сауна, парна лазня	За потреби																										

Продовження таблиці 32.2

Масаж, самомасаж	За потреби																								
Вітамінізація		+	+	+								+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Психотренінг																									
Контрольні нормативи по етапах підготовки:																									
Класифікаційні вимоги																									
Загальний обсяг навчальних годин	1352			112				114					112				114				109				104
Обстеження	Поглиблене				Поточне				Поточне				Етапне				Поточне								

Продовження таблиці 32.2

Види та параметри підготовки	Змагання																									
	Навчальні з ТП										Класифікаційні								Перевідні							
	Березень					Квітень					Травень				Червень				Липень				Серпень			
	Тиждень																									
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	
	Змагальний період													Перехідний період												
Основні завдання	Досягнення необхідного рівня загальної й спеціальної працездатності. Оволодіння найбільш раціональною індивідуальною технікою городкового спорту. Придбання змагального досвіду та психічної стійкості до збиваючих факторів.																	Активний відпочинок в умовах табору. Підтримка рівня фізичної підготовки та рухової активності. Розвиток спеціальних фізичних якостей.								
Кількість тренувальних днів			27				26				26				26					27				26		
Кількість тренувальних занять			45				43				44				45					45				44		
Загальна фізична підготовка, год.			19				17				17				15					24				24		
Спеціальна фізична підготовка, год.			12				14				14				14					14				12		
Техніко-тактична підготовка, год.			72				68				68				65					70				70		
Контрольні випробування з ЗФП															4											
Інструкторська та суддівська практика, год.			3				3				3				3											
Теоретична підготовка, год.			2				2				2				2					2						
Відновлювальні заходи:			8				8				10				8					10				8		
Оптимальний режим навантажень та відпочинку	Завжди																									
Сауна, парна лазня	За потреби																									

Продовження таблиці 32.2

Масаж, самомасаж	За потреби																								
Вітамінізація	+	+	+	+	+	+	+	+	+																
Психотренінг																									
Контрольні нормативи по етапах підготовки:																									
Класифікаційні вимоги						кмс	мс							км								мс			
Загальний обсяг навчальних годин			116				112				114				111					120			114		
Обстеження	Поглиблене					Поточне					Поточне					Етапне					Поточне				
Примітки:	1. У табл. знак "+" показує, що зазначений захід використовується у процесі підготовки.																								

Таблиця 32.3

План-схема річного циклу підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки більше 2 років навчання

Види та параметри підготовки	Усього на рік	Змагання з:																									
		ЗФП (навчальні)									ЗФП									ЗФП							
		Вересень					Жовтень				Листопад					Грудень				Січень					Лютий		
		Тиждень																									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
		Загально-підготовчий період													Спеціально-підготовчий період												
Основні завдання	Досягнення оптимального рівня фізичної та функціональної підготовленості. Індивідуалізація техніки і тактики городкового спорту. Підвищення рівня психологічної стійкості та надійності. Розкриття індивідуальних можливостей в спортивній практиці																										
Кількість тренувальних днів	312			26				26					26				27				25					24	
Кількість тренувальних занять	573			48				47					48				49				47					44	
Загальна фізична підготовка, год.	232			20				20					20				21				20					19	
Спеціальна фізична підготовка год.	140			5				7					9				11				12					13	
Техніко-тактична підготовка, год.	900			82				72					78				75				67					65	
Контрольні випробування з ЗФП, год.	8							4																			
Інструкторська та суддівська практика, год.	50			5				5					5				5				5					5	
Теоретична підготовка, год.	22			2				2					2				4				2					2	
Відновлювальні заходи:	104			8				10					8				8				10					8	
Оптимальний режим навантажень та відпочинку	Завжди																										
Сауна, парна лазня	За потреби																										

Продовження таблиці 32.3

Масаж, самомасаж	За потреби																									
Вітамінізація		+		+									+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Психотренінг					+		+		+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+	+		+
Контрольні нормативи по етапах підготовки:																										
Класифікаційні вимоги				мс				мс									мс								мс	
Загальний обсяг навчальних годин	1456			122				120					122				124				116				112	
Обстеження	Поглиблене		Поточне		Поточне		Поточне		Етапне		Поточне															

Продовження таблиці 32.3

Види та параметри підготовки	Змагання																										
	Навчальні з ТП										Класифікаційні								Перевідні								
	Березень					Квітень					Травень				Червень				Липень					Серпень			
	Тиждень																										
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51		
	Змагальний період													Перехідний період													
Основні завдання	Досягнення необхідного рівня загальної та спеціальної працездатності. Оволодіння найбільш раціональною індивідуальною технікою городкового спорту. Придбання змагального досвіду та психічної стійкості до збиваючих факторів																Активний відпочинок в умовах табору. Підтримка рівня фізичної підготовки та рухової активності. Розвиток спеціальних фізичних якостей										
Кількість тренувальних днів			27				26				26				26					27				26			
Кількість тренувальних занять			50				47				48				48					49				48			
Загальна фізична підготовка, год.			19				13				17				15					24				24			
Спеціальна фізична підготовка, год.			14				15				15				15					12				12			
Техніко-тактична підготовка, год.			80				77				73				75					78				78			
Контрольні випробування з ЗФП															4												
Інструкторська та суддівська практика, год.			5				5				5				5												
Теоретична підготовка, год.			2				2				2				2												
Відновлювальні заходи:			8				8				10				8					10				8			
Оптимальний режим навантажень та відпочинку	Завжди																										
Сауна, парна лазня	За потреби																										

Масаж, самомасаж	За потреби																								
Вітамінізація	+	+	+	+	+	+	+	+	+																
Психотренінг	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+		+	+	+			+		+	+		+	+
Контрольні нормативи по етапах підготовки:																									
Класифікаційні вимоги			мс				мс				мс				мс								мс		
Загальний обсяг навчальних годин			128				120				122				124					124				122	
Обстеження	Поглиблене				Поточне				Поточне				Етапне				Поточне								
Примітки:	1. У табл. знак "+" показує, що зазначений захід використовується у процесі підготовки.																								

6.3.3. Основний програмний матеріал

Побудова тренувального процесу

Тренувальна робота в групах спеціальної базової підготовки передбачає управління динамікою спортивної форми городковиків. Тому річне тренування являє собою систему з чітко вираженими періодами макроциклу – підготовчого, змагального та перехідного. У міру зростання кваліфікації городковиків структура річних циклів та макроциклів поступово видозмінюється, зокрема змінюється співвідношення тривалості та змісту структурних елементів макроциклів.

У тренувальних заняттях на цьому етапі широко використовуються вправи, які виконуються на спеціально обладнаних тренажерах. Такі засоби забезпечують підвищення рівня профільних для виду спорту якостей та формування основних компонентів техніко-тактичної підготовленості городковиків.

Окрім групової, доцільно використовувати індивідуальну форму занять. Вона сприяє вихованню самостійності, наполегливості, впевненості та інших потрібних городковику якостей.

Особливістю структури підготовки є застосування в тренуванні основних типів мезо- та мікроциклів. Мезоцикли: утягуючі; базові; контрольно-підготовчі; передзмагальні; змагальні; відновлювальні. Мікроцикли: утягуючі; ударні; відновлювальні; підвідні; змагальні.

Варіант структури базового мезоциклу:

Мікроцикл	Навантаження, %
Утягуючий	8
Підвідний	10
Ударний	40
Відновлювальний	5
Змагальний	30
Відновлювальний	7

Враховуючи вік городковиків, увага тренера спрямована на створення умов для повного відновлення організму спортсменів після занять із значними та великими навантаженнями. Їх частка у загальній кількості занять доходить до 40-50%.

Технічна підготовка

Основним напрямком технічної підготовки є формування, становлення та подальше удосконалення техніко-тактичних завдань. Особлива увага приділяється відпрацюванню найбільш ефективних кидків битки та вибиванню різних комбінацій.

Теоретична підготовка

В теоретичній підготовці особливу увагу приділяють питанням побудови тренування в різних структурних утвореннях, ролі занять з напруженими навантаженнями в формуванні, становленні та утриманні спортивної форми, особливостям відновлення працездатності організму, підготовці до участі в різних змаганнях та їх суддівству.

Психологічна підготовка

Особливості психологічної підготовки диктуються специфікою процесу спортивного удосконалення. Особливої уваги потребують здібності городковиків до ефективного подолання стану стомлення та пов'язаних з ним відчуттів.

Специфіка городкового спорту вимагає підвищення рівня волевих якостей в умовах високої конкуренції, що в свою чергу є ефективним методом їх удосконалення. Для підвищення рівня психічної стійкості спортсменів тренером передбачаються методичні засоби моделювання ситуацій, які характеризуються підвищеним рівнем складності запропонованих городковикам завдань. Наприклад: проведення підготовки в присутності глядачів; виконання тренувальних завдань у стані стомлення; несподіване подовження або скорочення занять; повідомлення ступеня відповідальності за якість виконання завдань.

Всі ці та інші засоби можуть використовуватися на тренувальних

заняттях і змаганнях. Обов'язковою умовою їх ефективності є дотримання тренером принципу доступності (адекватності) рівня складності завдання можливостям організму спортсмена.

Виховна робота

Виховна робота здійснюється повсякденно незалежно від завдань, які вирішуються в занятті. Виховні заходи на даному етапі проводяться з урахуванням юнацького віку спортсменів. У цьому віці городковики починають розуміти рівень відповідальності за честь команди та країни у відповідальних змаганнях. Особлива роль відводиться вихованню відданості та любові до України, її історичного минулого.

Відновлення працездатності

Застосовуються різні засоби відновлення працездатності городковиків. З педагогічних (вони є основними) широко використовуються: раціональне чергування занять у структурних утвореннях тренувального процесу за величиною навантажень, спрямованістю впливу на організм (залежно від особливостей енергозабезпечення), черговістю вирішуваних завдань; оптимальне співвідношення тренувальної роботи, змагальної практики, відпочинку.

З медико-біологічних засобів відновлення найбільш часто застосовуються: вітамінізація; фізіотерапевтичні процедури (масаж, сауна, душ, ванни, кварцові та ультрафіолетові опромінення); збалансоване харчування; спеціальне харчування з урахуванням спрямованості запланованих вправ та навантажень.

З-поміж психологічних особливе місце посідають засоби та методи створення позитивного емоційного фону, на якому відбувається процес тренувальної підготовки: зміна місць проведення занять та змагальної практики; створення високого рівня конкуренції в групі; чергування змагального та ігрового методів.

6.3.4. Змагальна практика

Оскільки побудова підготовки багатоциклова (найбільш типова - двоциклова, рідше - трициклова), протягом року плануються всі типи змагань: підготовчі, контрольні, підвідні, відбіркові та головні. Як правило, відповідно до двоциклової побудови річної підготовки планується не більше двох головних змагань. Згідно з цим реалізується двопікова динаміка спортивної форми: формування передумов становлення; утримання відносно стабільних її характеристик; тимчасове втрачання (процес повторюється двічі).

6.3.5. Контроль підготовленості городковиків

Контроль - обов'язкова складова системи тренування, забезпечує її ефективність, спрямовану на досягнення спортивних результатів. Система контролю сприяє вирішенню завдань: збереження здоров'я, досягнення запланованого рівня підготовленості та раціональна його реалізація в умовах змагань.

6.4. Групи вищих досягнень

6.4.1. Основний відбір

При відборі городковиків до груп вищих досягнень використовуються такі критерії: відсутність медичних протипоказань для подальшого тренування, спрямованого на досягнення вищої спортивної майстерності та високих спортивних результатів; наявність високого рівня цілеспрямованості та мотивації в досягненні спортивних результатів.

Таким чином, під час проведення відбору на даному етапі потрібно отримати відповіді з наступних основних питань: 1) чи спроможний городковик досягти високих спортивних результатів?; 2) чи зможе городковик стабільно демонструвати високі результати у відповідальних змаганнях?; 3) чи спроможний організм городковика переносити виключно напружені тренувальні програми?; 4) чи має організм городковика

резерви для ефективної адаптації до застосовуваних навантажень?.

Зміст відбору на цьому етапі - це логічне продовження використовуваних на попередньому етапі тестів, прийомів і методів.

На початку спортивного тренування дається всебічна оцінка рівня спеціальної підготовленості. Звертається увага на основні критерії - абсолютні показники підготовленості та рівень прогресування городковика на попередньому етапі підготовки. Перевага надається городковикам, які досягли успіхів у техніко-тактичній підготовленості та успішно виступали на відповідальних змаганнях.

Важливим чинником відбору є докладний аналіз роботи, зробленої на попередньому етапі підготовки. Тут спостерігається зворотна залежність між зусиллями, витраченими для досягнення успіхів у спортивній підготовці, та рівнем функціональних резервів організму для реалізації максимальних спортивних досягнень.

Городковики вважаються перспективними, якщо в їх тренувальному процесі застосовувалися різноманітні програми, використовувалися помірні навантаження, адекватні можливостям організму, а участь у змаганнях була природним продовженням навчально-тренувального процесу.

Аналіз спортивної підготовки на попередньому етапі дозволяє припускати подальше спортивне прогресування городковиків, в яких застосування помірних тренувальних програм забезпечило суттєвий приріст функціональних можливостей організму та підвищення рівня спортивних досягнень.

Важливу роль у відборі відіграє виявлення особистих та психічних якостей городковиків. Звертається увага на проявлення здібностей: успішно виступати в стресових умовах змагань; широко застосовувати в змагальній боротьбі тактику; мобілізувати сили в умовах жорсткої конкуренції; успішно переносити великі та значні навантаження; добиватися перемоги у відповідальних поєдинках з більш сильним суперником та ін.

6.4.2. Планування підготовки

Основне завдання підготовки - максимальна реалізація індивідуальних можливостей. Для її вирішення використовуються найбільш ефективні засоби та методи (традиційні та нетрадиційні), спрямовані на підвищення спортивної працездатності, які є потужними чинниками значного (а нерідко стрибкоподібного) досягнення високих змагальних показників.

Тренувальні навантаження

Найсильніші городковики світу на етапі найвищих спортивних досягнень нерідко підвищують тренувальні навантаження стрибкоподібно. Основні його параметри різко зростають (у середньому в 1,5-2 рази) у порівнянні з попередніми показниками. У той же час стрибкоподібний варіант динаміки навантажень є не єдиним ефективним важелем управління підготовкою на цьому етапі. Успішно використовується поступове підвищення тренувальних впливів.

Застосування стрибкоподібного варіанту динаміки навантажень вимагає попереднього поглибленого медичного обстеження городковиків для визначення сприятливого моменту різкої інтенсифікації тренування. Співвідношення навантажень, засобів та методів тренування надане в табл. 33.

Таблиця 33

Орієнтоване співвідношення практичних методів тренування, %

Методи тренування	Рік навчання			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Спрямовані на вдосконалення техніки й тактики городкового спорту	40	25	20	15
Спрямовані на підвищення рівня фізичних якостей:				
безперервного тренування	15	20	25	15
інтервального тренування	15	20	15	25
ігрові	5	5	5	5
змагальні	25	30	35	40

Для успішної підготовки городковиків та їх ефективної участі у змагальній діяльності необхідно вирішити дві основні проблеми: 1) оптимізувати побудову різних структурних одиниць процесу спортивної підготовки городковиків; 2) раціонально та спрямовано планувати засоби відновлення в процесі тренування та змагальної діяльності – педагогічні, психологічні, медико-біологічні, гігієнічні, фізіотерапевтичні та фармакологічні.

Суттєво впливають на якість підготовки городковиків та результати їх участі у змаганнях збалансоване, повноцінне (в тому числі допоміжне) харчування, науково-методичне забезпечення підготовки до участі у відповідальних змаганнях. Ефективність останнього залежить від наявності сучасної діагностичної апаратури, кваліфікації членів комплексної наукової групи, фармакологічного супроводження процесу тренування, умов для повноцінного відпочинку (між заняттями та окремими тренувальними програмами), а також проведення лікувально-профілактичних зборів у сприятливій для вирішення цих завдань кліматичній зоні.

План-схема річного циклу підготовки для груп вищих досягнень

Види та параметри підготовки	Усього на рік	Змагання з:																											
		ЗФП (навчальні)								ЗФП								ЗФП											
		Вересень				Жовтень				Листопад				Грудень				Січень						Лютий					
		Тиждень																											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
		Загально-підготовчий період														Спеціально-підготовчий період													
Основні завдання	Досягнення найвищого рівня спортивної майстерності. Досягнення оптимального рівня фізичної та функціональної підготовленості. Індивідуалізація техніки і тактики городкового спорту. Досягнення найвищого рівня психологічної стійкості та надійності. Розкриття індивідуальних можливостей у спортивній практиці																												
Кількість тренувальних днів	312			26				26					26				27				25					24			
Кількість тренувальних занять	624			52				52					52				54				50					48			
Загальна фізична підготовка, год.	314			32				31					30				29				29					28			
Спеціальна фізична підготовка, год.	160			10				16					12				12				12					12			
Техніко-тактична підготовка, год.	1006			82				72					79				85				74					76			
Контрольні випробування з ЗФП, год.	8							4																					
Інструкторська та суддівська практика, год.	50			4				3					7				5				4					8			
Теоретична підготовка, год.	22			2				2					2				4				2					2			
Відновлювальні заходи:	104			8				10					8				8				10					8			
Оптимальний режим навантажень та відпочинку	Завжди																												

Продовження таблиці 34

Масаж, самомасаж	За потреби																							
Вітамінізація		+		+									+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Психотренінг					+		+		+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+	+
Контрольні нормативи по етапах підготовки:																								
Класифікаційні вимоги				мс				мс									мс							мс
Загальний обсяг навчальних годин	1664			138				138					138				143				131			134
Обстеження	Поглиблене				Поточне				Поточне				Етапне				Поточне							

Продовження таблиці 34

Види та параметри підготовки	Змагання																									
	Навчальні з ТП										Класифікаційні								Перевідні							
	Березень					Квітень					Травень				Червень				Липень				Серпень			
	Тиждень																									
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	
	Змагальний період													Перехідний період												
Основні завдання	Досягнення максимального необхідного рівня загальної та спеціальної працездатності. Оволодіння найбільш раціональною індивідуальною технікою городкового спорту. Досягнення найвищого спортивного результату. Утримання найвищого рівня спортивної результативності																	Активний відпочинок в умовах табору. Підтримка рівня фізичної підготовки та рухової активності. Розвиток спеціальних фізичних якостей								
Кількість тренувальних днів			27				26				26				26					27				26		
Кількість тренувальних занять			54				52				52				52					54				52		
Загальна фізична підготовка, год.			26				24				22				22					21				20		
Спеціальна фізична підготовка, год.			12				14				15				15					15				15		
Техніко-тактична підготовка, год.			89				83				86				88					97				95		
Контрольні випробування з ЗФП																				4						
Інструкторська та суддівська практика, год.			6				7				3				3											
Теоретична підготовка, год.			2				2				2				2											
Відновлювальні заходи:			8				8				10				8					10				8		
Оптимальний режим навантажень та відпочинку	Завжди																									
Сауна, парна лазня	Раз на тиждень, крім мікроциклів перед змаганнями																									

Масаж, самомасаж	За потреби																								
Вітамінізація	+	+	+	+	+	+	+	+	+																
Психотренінг	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+		+	+	+			+		+	+		+	+
Контрольні нормативи по етапах підготовки:																									
Класифікаційні вимоги			мс				МСМК				мс				МСМК								МСМК		
Загальний обсяг навчальних годин			143				138				138				138					147				138	
Обстеження	Поглиблене Поточне Поточне Етапне Поточне																								
Примітки:	1. У табл. знак "+" показує, що зазначений захід використовується у процесі підготовки																								

6.4.2.1. Побудова тренувального процесу

Річна спортивна підготовка городковиків на цьому етапі у зв'язку з потребою участі спортсменів, як мінімум, у декількох відповідальних змаганнях складається з 2-3 макроциклів. Структура кожного з них забезпечує вирішення завдань управління динамікою спортивної форми. Структура річних циклів підготовки у групах вищих досягнень майстерності неоднакова. Найбільш типовими є: в перший рік - дво-трициклове планування; другий та третій складаються з трьох макроциклів. Заключний рік чотирирічного циклу, як правило, будується на базі подвійних макроциклів: два підготовчих, два змагальних та один перехідний період.

Здвоєні та строєні макроцикли використовуються для створення сприятливих умов, які забезпечують досягнення максимальних спортивних результатів у заключному макроциклі року та чотирирічному циклі.

Незалежно від варіанту побудови річної підготовки городковиків широко застосовуються різні типи мікро- та мезоструктур. Особлива роль відводиться ударним мікроциклам. При доцільному чергуванні ударних, змагальних та відновлювальних мікроциклів оптимально вирішуються завдання спортивної підготовки городковиків.

Засоби відновлення та стимуляції працездатності в процесі підготовки городковиків застосовуються на трьох умовних рівнях: етапному (після програм макроциклів), поточному (при виконанні програм мезо- та мікроциклів, окремих змагань) та оперативному (стимулювання працездатності або прискорення відновлення для ефективного виконання програми заняття).

6.4.3. Основний програмний матеріал

Основним завданням засвоєння програмного матеріалу є подальше удосконалення спортивної майстерності городковиків. Для успішної підготовки городковиків та їх ефективної участі у змагальній діяльності необхідно вирішити дві основні проблеми: 1) оптимізувати побудову різних структурних одиниць процесу спортивної підготовки городковиків; 2) раціонально та спрямовано планувати засоби відновлення в

процесі тренувань та змагальної діяльності – педагогічні, психологічні, медико-біологічні, гігієнічні, фізіотерапевтичні та фармакологічні.

Тренувальний процес стає все більш індивідуальним. Відбувається подальший розвиток таких фізичних якостей, як швидкісно-силова підготовка, координація рухів та спеціальна витривалість.

Фізична підготовленість

Основна спрямованість фізичної підготовки забезпечується за рахунок підвищення спеціальних якостей, які визначають можливості досягнення спортивних результатів (див. табл. 34).

Техніко-тактична підготовка

Важливим чинником спортивного прогресу є різнобічна техніко-тактична підготовка городковиків, рівень якої обумовлюється:

- ♦ досконалим володінням техніко-тактичним арсеналом городкового спорту;
- ♦ широким використанням різноманітних спеціально-підготовчих вправ;
- ♦ управлінням (варіюванням) основними характеристиками ТТД (просторовими та динамічними).

Все це є підґрунтям формування у городковиків раціональної, потужної та ефективної техніки й тактики ведення змагальних поєдинків.

Широко застосовуються технічні засоби, які дозволяють об'єктивно аналізувати структуру техніки кидка битки. До них у першу чергу треба віднести: кіно-, фото- та відеотехніку; спеціально розроблені тренажерні пристрої; реєструвальну та обчислювальну апаратуру.

Техніко-тактична підготовка реалізується в суворій відповідності до типу індивідуальної структури змагальної діяльності.

Психологічна підготовка

Психологічна підготовка здійснюється тільки індивідуально. Увага звертається на передзмагальну підготовку та забезпечення психічної

стабільності, надійності та готовності спортсмена до досягнення результатів екстра-класу.

Теоретична підготовка

Провідною спрямованістю теоретичної підготовки в групах вищих досягнень є формування у городковиків творчого засвоєння знань (теорії та практики), які сприяють досягненню високих спортивних результатів ефективності передзмагальної підготовки, регулювання маси власного тіла, реалізації індивідуальних можливостей та змагальній діяльності у гострій конкурентній боротьбі.

6.4.4. Змагальна практика

Для успішної підготовки городковиків та їх ефективної участі у змагальній діяльності необхідно вирішити дві основні проблеми: 1) оптимізувати побудову різних структурних одиниць процесу спортивної підготовки городковиків; 2) раціонально та спрямовано планувати засоби відновлення в процесі тренування та змагальної діяльності – педагогічні, психологічні, медико-біологічні, гігієнічні, фізіотерапевтичні та фармакологічні.

Серед основних чинників, які суттєво впливають на систему змагань, особливе значення мають: календар міжнародних змагань; календар Всеукраїнських змагань; мета та завдання участі в них спортсменів; закономірність динаміки спортивної форми.

Суттєва увага приділяється психологічній підготовці городковиків до поєдинку з конкретним супротивником (суперником). Тренувальний процес стає все більш індивідуальним. Відбувається подальший розвиток таких фізичних якостей, як швидко-силова підготовка, координація рухів та спеціальна витривалість.

6.4.5. Контроль

У процесі підготовки городковиків у групах вищих досягнень використовуються всі тести, показники та критерії системи

контролю, які застосовувалися на попередньому етапі спортивного тренування.

7. ТЕХНІКА КИДКА БИТКИ

У добре підготовлених спортсменів техніка кидка з кону майже не відрізняється за формою і динамічною структурою від кидка з півкону. Основним фактором, який здійснює вплив на техніку кидка, є збільшення відстані від місця виконання кидка до цілі. Безперечно, що з кону складніше влучити биткою у фігуру, тому що збільшується відстань – збільшується і вірогідність помилки у трьох вимірах: у довжину, висоту (недокид, перекид), а також вліво-вправо (недовід, увід).

Для того, щоб оволодіти і вдосконалювати елементи техніки кидка або кидка битки в цілому, потрібно їх спочатку сформувати в уяві. Оскільки уявлення про техніку кидка, вивчення окремих елементів і в цілому техніки кидка є за суттю побудовою складної системи рухів. Становлення техніки кидка можна вважати завершеним тоді, коли стабільність кидка дозволяє достатньо повно використовувати рухові можливості тих, хто займається городковим спортом.

Формування техніки кидка передбачає застосування ступеневої постановки задач: ознайомлення, вивчення, засвоєння та вдосконалення техніки на більш високому рівні вимог. Цей процес продовжується доти, поки не буде досягнуто впевненого виконання навчальної вправи з достатньо повним використанням наявних рухових можливостей спортсмена для отримання певного результату.

За своєю суттю технічне вдосконалення триває впродовж усього періоду тренування. Техніка кидка битки за основними технічними характеристиками (кінематичними, динамічними, ритмовими) є доволі складною.

7.1. Біомеханічні поняття, що лежать в основі техніки кидка битки

Під час виконання кидка битки необхідно розігнати її до оптимальних швидкостей (лінійної та кутової), тобто надати їй достатню швидкість руху з перспективою граничної точності траєкторії дальшого польоту.

Кидок – система рухів, що вирішує задачу оптимального за величиною і точністю розгону битки, в основі якого лежить дотримання кінематичної ланцюгової передачі рухів з нижніх до верхніх частин тіла спортсмена-городковика.

Механізм передачі кількості рухів від більш інертних ланок, що знаходяться нижче, менш інертним ланкам, що знаходяться вище, заснований на прискореній дії ланок з наступним гальмуванням їх, за рахунок цього і виникає прискорення ланок, що знаходяться вище. Гальмування викликає скорочення радіусу і збільшення кутового прискорення ланки, що розташована вище.

Окремо необхідно виділити гальмуючу дію кисті руки на ручку битки, що викликає явне скорочення радіуса центра тяжіння битки і, відповідно, значне збільшення швидкостей битки (кутової та лінійної) у фазі викиду (кінцева фаза кидка). Це збільшення швидкостей за рахунок виявлених зусиль гальмування (скорочення радіуса розкручування) носить назву кутового або коріолісового прискорення (у городковому спорті - „підхльостові битки”).

Обгін ланок (обгін віссю таза вісі плечових суглобів) дозволяє максимально розтягнути м'язи тулуба і руки, що тримає битку, сприяє умовам для їх балістичної (прискорено-силової) роботи.

Виключення паузи між замахом і розгоном битки дозволяє уникнути релаксації (зниження сили пружної деформації м'язів) і, звичайно, біомеханічних втрат, зв'язаних з нею. Ці механізми і поняття більшою мірою належать до проблеми максимального розгону битки, але точність і стабільність у системі рухів відіграє не меншу роль, за рахунок чого ми зможемо забезпечити точність і стабільність кидка:

- Підбір ваги і центрівки битки з метою зменшення “розкидання” в

прицільності влучення;

- Вирівнювання робочої руки і ноги, що стопорить у фазі викиду для встановлення постійної довжини важелів і визначення “коридора” траєкторії польоту битки;
- Постійність довжини грального кроку під час виконання кидка за рахунок оптимального поштовху правої (робочої) ноги з випереджальним поворотом таза устанавлює постійність центрівки (за рахунок великих інерційних сил битки, яка намагається вирвати битку з руки), площини обертання і кутової швидкості;
- Відкриття (долоня доверху) кисті у вільному неглибокому охопленні битки, контролює швидкість розгону битки (лінійну і кутову) і зв’язує їх з центруванням влучення.

Вищеперераховані фактори так тісно взаємопов’язані у кидку, що порушення в одному з них має різкий негативний вплив на точність влучення. У цьому і є складність кидка. Під час виконання правильного в технічному плані кидка битки чітко простежується кінематична ланцюгова передача рухів з нижніх частин тіла (ланок) до верхніх частин (ланок) і до битки. Спробуємо прослідкувати наявність механізмів і понять у кидку.

Виконання цієї задачі неможливе без підключення майже всіх ланок тіла. Кидок починається роботою сильних м’язів ніг і тулуба. Після замаху (де “мертва точка” битки знаходиться коротку мить, робиться випад, необхідний довільний крок уперед лівою ногою. У момент, коли ліва нога носком „шукає” опір, починається пасивна фаза розгону битки, тобто після „мертвої точки” в кінці замаху за рахунок проходження тулуба вперед битка набуває незначної початкової швидкості. Далі, знайшовши опір лівою ногою, учень починає переносити вагу тіла на неї поштовхом правої ноги з поворотом таза проти годинникової стрілки і обгоном вісі плечових суглобів, скручуючи при цьому хребет. У цій стадії розгону проходить чуттєве „зачеплення” битки в районі плечового суглоба і м’язів верхнього плечового пояса, що розтягуються напружуючись.

Швидкість системи „спортсмен-битка” збільшується внаслідок продовження поступально-обертальної роботи правої ноги; мускули ще більше розтягуються і напружуються, за рахунок ще більшого обгону віссю таза вісі плечей. Стала поза зберігається за рахунок стопорного характеру постановки лівої ноги і гальмівної дії правої. Обертальний момент таза з тулубом та їх поступальний рух посилюються за рахунок зворотнього руху лівого плеча ривком убік-назад, дозволяють нарощувати швидкість правого плечового суглоба і за рахунок значної інертності битки довести до максимуму розтягування мускулів верхнього плечового пояса і тулуба, що приводить до так званого “натягнутого лука”. Далі гальмується обертальний момент таза і тулуба, а в роботу вступають м’язи плечового суглоба; вони спочатку продовжують збільшувати швидкість кисті, а після фіксування тулуба, пряма рука гальмується від плеча до кисті, пальці підсилюють охоплення. Проходження ручки вперед гальмується і відбувається її поворот у місці охоплення і випуск. Цим досягається остання фаза викиду „підхльостування” кистю.

7. 2. Складові ефективності кидка битки

Ефективність кидка визначається двома складовими:

1. точність попадання;
2. ефект удару (сила удару, що дозволяє биткою перемістити городки, із яких складена фігура, за межі „квадрата”).

Точність попадання залежить від положення точок битки у просторі під час доторкання городків або покриття „квадрата”. Тут простежується залежність точності попадання від визначених різних рухових характеристик битки.

Ефект удару – це оптимальна сила удару, тобто короткочасна передача „кількості руху” битки городкам із стопроцентною результативністю. Кількість руху битки - це маса її на швидкість (mv).

Як одна, так й інша складові ефективності кидка залежить від ваги битки, її центрівки і швидкості переміщення її в просторі. Тому є об’єктивні підстави для того, щоб говорити про раціональну пропорційність цих величин у

визначенні ефективності техніки кидка. Існує оптимальне співвідношення ваги битки, її центрівки і швидкостей, які можна індивідуально рекомендувати практично кожному учневі для підвищення рівня ефективності кидка, завчасно проаналізувавши його індивідуальні можливості.

7.3. Оптимізація елементів техніки кидка битки

У практиці зустрічаються два основні, варіанти кидків: прямою рукою і зігнутою в ліктьовому суглобі. Обидва ці варіанти кидків не суперечать загальним біомеханічним закономірностям під час виконання кидка учнями. Другий вид кидка зустрічається рідше, оволодівши його технікою, учні досягають високого рівня майстерності, але для навчання більше підходить перший, особливо при навчанні дітей, оскільки в цьому віці суглобно-з'єднувальний апарат і м'язи дитячого організму слабкі та знаходяться у стані формування.

Усі дії городковика згідно з ознакою рухових завдань можливо розділити на чотири частини:

- вихідне положення (стійка з биткою в руці, що передують замахові);
- замах (виведення центра ваги битки на вихідну позицію для початку розгону, згрупування біомеханічних ланок учня);
- розгін (пасивна і активна фази, поступальний та обертальний рух системи „городковик – битка”);
- викид („хлистоподібний” рух руки і кисті від плеча) з метою забезпечення додаткового лінійного і кутового прискорення руху битки, коригування площини обертання в момент перед випуском битки та її випуск у ціль.

Перш ніж перейти безпосередньо до основних робочих фаз кидка, необхідно розглянути питання підготовки до них: як краще утримувати битку в руці та яке вихідне положення прийняти для кращого виявлення своїх фізичних

даних у наступній фазі.

7. 4. Тримання битки

Тримання (надалі затиск) – це спосіб утримання битки кистю правої або лівої руки при виконанні кидка. Затиск впливає на ступінь скутості та вільного подальшого переміщення біомеханічних ланок учня, на величину лінійної швидкості й швидкості розкручування, а також показує на орієнтацію площини обертання битки.

На нашу думку найбільш раціональним є глибокий затиск. При цьому затиску кінець ручки битки має своє продовження за межами кисті та значною мірою зменшує її підкручувальну дію на мить викиду.

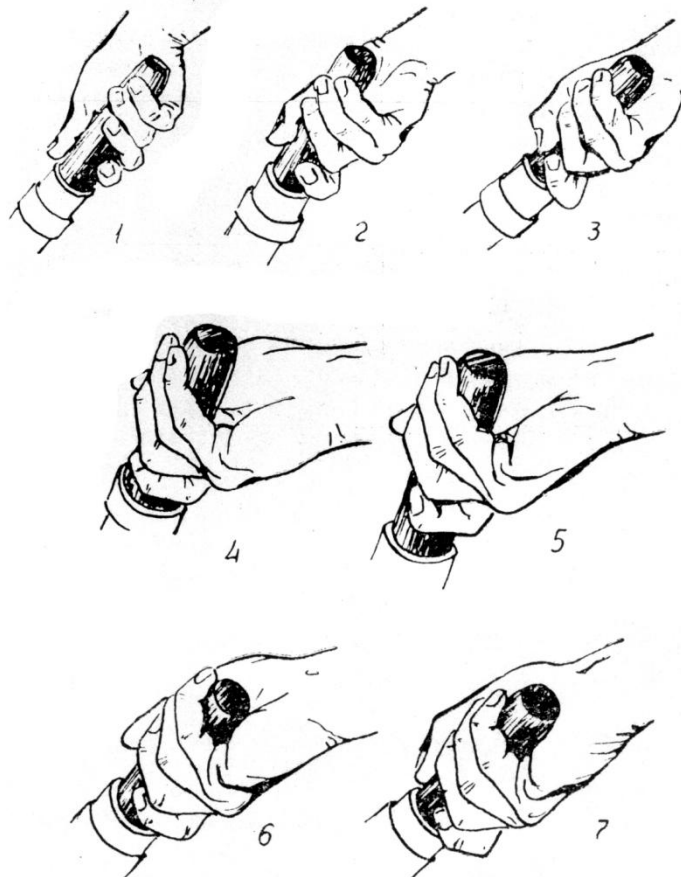


Рис. 1 – Тримання битки

1 – середній обмежений жорсткий; 2 – середній у замок вільний; 3 – глибокий у замок жорсткий; 4 – середній у замок вільний; 5 – не глибокий у замок вільний; 6 – дрібний у замок жорсткий; 7 – середній у замок жорсткий.

Городковики, що користуються глибоким затиском, як правило,

грають биткою з центром ваги, зміщеним до середини і, навіть при такій центрівці битки, досягають повного її розвороту з відстані 14-14,5 метрів від фігури. Спортсмени, що практикують неглибоке захоплення в замок, демонструють краще володіння биткою, оскільки кисть менше напружена, у цьому випадку легше коректувати площину обертання, центрувати битку відносно фігури, а найголовніше, що проходить кориговане „нахльостування” кистю руки і підкручування пальцями (мізинець і безіменний підтягують кінець ручки назад). Таке захоплення дозволяє легко володіти довгою і комлевою биткою.

Цей оптимальний варіант затиску відповідає наступних вимогам: мобільності руки і кисті, розслабленості під час кидка, забезпеченню достатньої лінійної та кутової швидкості, а також оптимальної в кожному відповідному випадку площини обертання битки.

7.5. Вихідне положення

До початку кидка учень повинен прийняти таке вихідне положення, при якому всі наступні його дії будуть можливими і легко виконуватимуться (рис.2, к. 1). Чимале значення має початкова постановка ніг. Рациональною вважається така їх постановка, коли стопа правої ноги розвернута під кутом 30-45 ° до передньої планки (брусок, кут і т. ін.). Стопа лівої ноги розвернута під більшим кутом і розташована або з невеликим зміщенням уліво або попереду і відставлена від правої на відстань близько 15 см, що забезпечує рівновагу учня в момент замаху і сприяє виконанню випаду лівою ногою в момент початку розгону і ефективної роботи поштовхової правої ноги в основній фазі кидка.

Помилковою, у вихідному положенні є постановка ніг разом. Таке їх положення погіршує стійкість при замахові, зменшує в зв'язку з цим розгін тулуба та інших ланцюгів у положенні згрупування, оскільки приймає позу скутості для збереження рівноваги, і тому все навантаження припадає на руку, а у фазах розгону неефективно використовуються сильні м'язи ніг. Слід вважати за помилку також сильний розворот стопи правої ноги в сторону

протилежну напрямку кидка, що послаблює дію ноги у фазі розгону і перешкоджає повороту ланок, що лежать вище, навколо повздовжньої вісі учня. Положення тулуба відносно постановки ніг вважається правильним у такому випадку, коли їх вісі є паралельними, а плечі розслаблені, голова повернута обличчям у сторону фігури. Головна роль у кидку відводиться робочій (правій) руці, яка контролює битку під час набору початкової швидкості вильоту, а також її траєкторію.

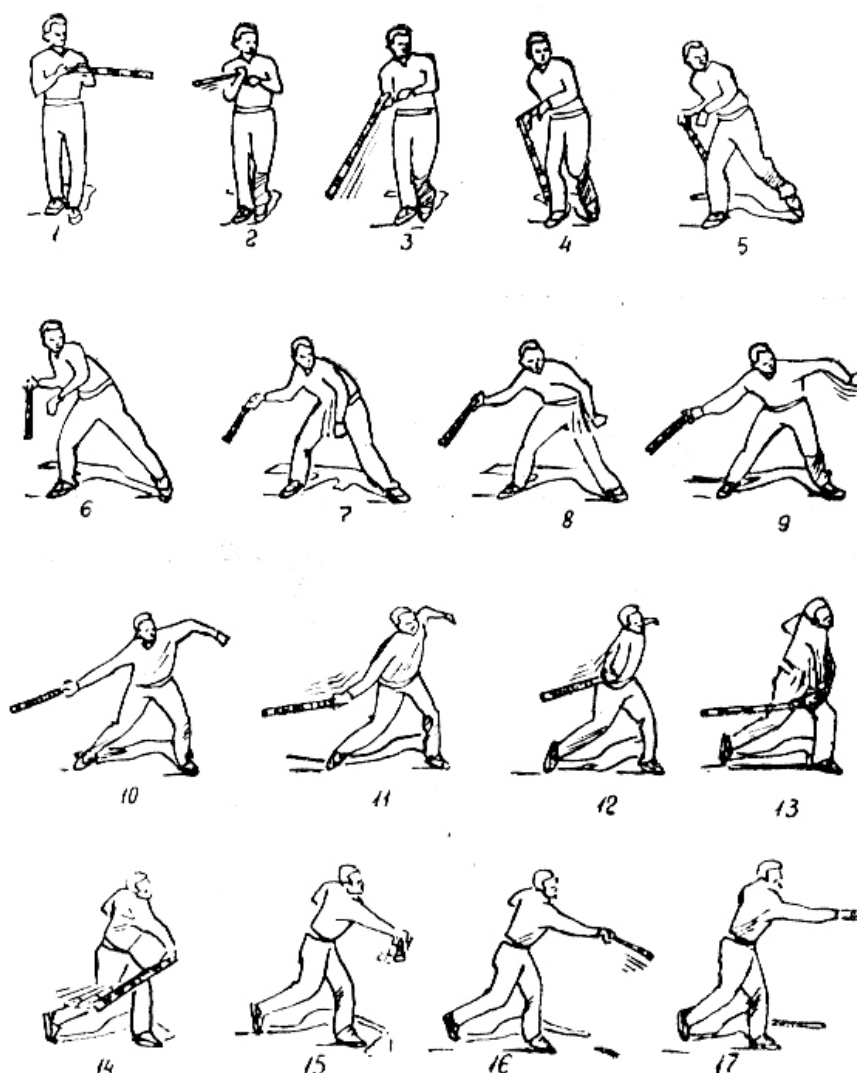


Рис. 2 – Фази техніки кидки битки

1 – стійка; 2-5 – замах; 6-8 – пасивна фаза розгону; 9-14 – активна фаза розгону; 15,16 – викид.

Права рука зігнута в ліктьовому суглобі під кутом 90^0 , лікоть злегка

притиснутий до тулуба, передпліччя знаходиться в супинованому положенні (долоня вгору) і, забігаючи трохи вперед, скажемо, що таке положення кисті зберігається до миті випуску битки. Ліва рука тримає битку на деякій відстані від правої, тим самим зменшуючи навантаження на праву руку. Вісь битки націлена на фігуру. Права нога злегка зігнута у колінному суглобі. Уся система „Городковик-битка” розподіляється на обидві ноги рівномірно.

7. 6. Замах

У практиці городкового спорту жоден елемент техніки кидка не вирізняється такою багатогранністю як замах. Замах – це підготовча частина до кидка, в якій не потрібно прагнути до розгону системи “городковик-битка”, а тим більше до розгону самої битки. Замах необхідно виконувати без різких прискорень і зупинок, рухи повинні бути настільки плавними і точними, щоб зберегти стійкість системи і стабільно діяти на розтягування м’язів під час згрупування. У процесі замаху проекція загального центра маси (ЗЦМ) системи “городковик-битка” повинна проходити через передню частину правої ступні, тобто з початком руху битки назад вага тіла переноситься на праву ногу. Рух із вихідного положення для кидка починається з відведення назад і повертання верхнього плечового пояса за годинниковою стрілкою з одночасним відведенням передпліччя і битки по дузі в сторону назад із наступним виправленням правої руки. Ліва рука на початку замаху легким рухом допомагає битці за інерцією набрати відповідну кількість руху і в подальшому супроводжує її, скручуючи хребетний стовп. У кінцевій фазі замаху права кисть з биткою доходить приблизно до осрової лінії плечей (рис. 2, к. 2-5).

У протилежному напрямку кидка центр ваги за інерцією проходить трохи далі вертикальної вісі: права стопа – голова, сприяючи при цьому рухові правої кисті з биткою внаслідок того утворюється кут між віссю передпліччя і віссю битки. У цьому зв’язку необхідно знати, що положення битки (кінцеве положення амплітуди замаху) і ступінь відведення кисті диктують час

початку розгону, а точніше, характеризують момент початку пасивної фази розгону.

Фаза замаху закінчується „мертвою точкою”, але в зв’язку з тим, що початок цієї миті співпадає в часі з початком фази пасивного розгону, вона стає непомітною. Пауза у даному випадку небажана, тому що для м’язів важливо зберегти стан розтягнення і оптимального тону. Пауза нівелює пружні сили і сприяє виникненню явища релаксації. Нове різке скорочення м’язів після розслаблення призводить до ривка і не компенсує витрати кінетичної енергії.

7. 7. Розгін

Розгін – це поступальний і обертальний рух системи „городковик-битка” з метою надання снарядові бажаної величини лінійної швидкості, швидкості обертання і оптимальної площини обертання. Під час розгону верхній плечовий пояс бере участь у двох рухах: поступальному (спортсмен переміщується у напрямку цілі) та обертальному (плечова вісь повертається проти годинникової стрілки з виходом грудей у сторону фігури). Згідно з зазначеним розгін умовно можна поділити на дві фази: фазу пасивного розгону і фазу активного розгону.

Пасивна фаза розгону (рис. 20, к.6-8) співпадає за часом з переміщенням лівої ноги у кроці до моменту постановки її на опору. Роль її полягає у виведенні системи “городковик-битка” із „мертвої точки” за рахунок поступального руху тулуба.

Активна фаза розгону (рис. 2, к. 9-14) починається з миті постановки опорної ноги на опору, тобто, коли положення учня стає двоопорним, стійким. На початку активного розгону учень повинен „підхопити” битку, яка має ще малу швидкість руху після фази пасивного розгону, але не кистю а важелем, який розпочинається від плечового суглоба проксимальних частин плеча, а також “трикутником” м’язів (правого і лівого плечових суглобів, грудей і черевного пресу), які разом утворюють положення “натягненого лука”³. “Підхват” або “зачеплення” битки від плеча співпадає в часі з моментом

постановки лівої ноги на опору. Активний розгін розпочинається відразу за “підхватом” і забезпечується енергійним відштовхуванням правою ногою з поворотом стегна і таза проти годинникової стрілки, що призводить до ще більшого “натягненого лука”, оскільки мить інерції битки на випрямленій руці протидіє різкому рухові, а ривок плечовою частиною лівої руки вліво – назад утворює додатковий момент обертання верхньому плечовому поясові. У цьому положенні здійснюється “випад” тулуба вперед (з переносом ЗЦМ системи на опорну ліву ногу) із закручуванням хребта з передачею обертальної миті на біомеханічні ланцюги, що лежать вище. Чим пізніше починається активна фаза розгону, тим більша величина відносної кутової швидкості обертання, тобто кутова швидкість збільшується на фоні лінійного центра прискорення битки. Щоб краще зрозуміти механізм розгону, розглянемо його на прикладі взаємодії учня з опорою.

Права нога на початку розгону повинна надати певну швидкість системі “учень –прилад” у напрямку кидка, при цьому до мінімуму знизивши стопорні сили, які виникають під час взаємодії правої ноги з опорою. До функції правої ноги також входить сприяння обгону віссю таза вісі плечей, тобто, забезпечення обгону нижніми ланцюгами верхніх ланцюгів. У подальшому прискорююча дія правої ноги закінчується і вона активно гальмує переміщення учня вперед у напрямку руху. Гальмуюча дія правої ноги співпадає за часом з переносом ЗЦМ на ліву ногу. Оскільки дія лівої ноги на опору має винятково стопорящий характер, то це призводить до ще більшого гальмування ланцюгів, що лежать нижче. Таким чином, права нога у фазі розгону виконує подвійну функцію: спочатку прискорює рух усієї системи, а потім разом з лівою ногою гальмує рух ланцюгів тіла знизу догори, що в кінцевому підсумку збільшує швидкість ланцюгів тіла, що лежать вище. “Переكات” з правої ноги на ліву проходить не стрибкоподібно, а плавно для того, щоб зберегти рівновагу системи і не нашкодити точності кидка. Довжина кроку визначається ростовими даними учня, однак необхідно мати на увазі, що короткий крок не раціональний, оскільки внаслідок укорочення кроку зменшується горизонтальна складова

сили реакції опори, що діє на праву ногу, скорочується за часом фаза розгону і, як наслідок цього, необхідні додаткові зусилля, щоб розігнати битку до необхідної швидкості.

Дуже важливим у фазі розгону є біомеханічна взаємодія ланок у кінематичному руховому ланцюгу відносно одна одної. Починаючи розбір ланок, що знаходяться нижче, доцільно сказати, що недопустимо надмірне присідання на правій нозі. Вона згинається в колінному суглобі рівно настільки, щоб забезпечити його ресорну функцію та поштовх уперед-угору з метою надання битці достатньої лінійної швидкості та вихідної площини обертання. Положення тулуба визначається збереженням динамічної рівноваги на всьому шляху руху системи „учень-прилад” у напрямку кидка. При цьому необхідно пам'ятати, що оптимальне відхилення тулуба у сторону битки, допомагає розігнати битку в нормальній площині обертання, в той самий час надмірний нахил тулуба ускладнює виконання кидка.

Важливим при такому нахилі тулуба є випереджаюче розвертання правого стегна і таза в напрямку кидка проти годинникової стрілки. Крім обгону вісі плечей і руки з биткою активні рухи ногою і тазом сприяють збереженню рівноваги тулуба. Якщо цей розворот не буде активним, то згідно з анатомічною структурою і законами динаміки під час поступального руху тіла вперед з одночасною стопорною дією лівої опорної ноги, обов'язково буде мати місце нахил тулуба вперед, що унеможлиблює ефективно довести до цілі битку. У положенні нахилу вперед анатомічно неможливо витримати положення кисті долонею догори, крім того значно змінюється (викривляється) горизонтальна проекція траєкторії кисті. Усе це разом заставляє битку обертатися у неналежній площині та приземлятися з великим недообертом і недолітом до цілі.

Стосовно заключної стадії розгону необхідно зупинитися на положенні лівої опорної ноги. При перенесенні ЗЦМ тіла на опорну ногу необхідно уникати згинання її у колінному суглобові. Навпаки необхідно прагнути до її випрямлення у фінальній частині розгону, щоб забезпечити постійну траєкторію руху руки до миті викиду битки. Швидкість випрямлення

лівої ноги є дієвим способом регулювання кута викиду та висоти викиду битки відносно горизонталі опору. До того ж випрямлена нога в кінцевому рахунку забезпечує стабільність кидка.

У активній фазі розгону завжди має місце відставання комля битки в наслідок дії моменту інерції. Надмірне відставання може бути наслідком дуже швидкого замаху назад і різких рухів у фазі пасивного розгону. При значному відставанні комля битки відносна кутова швидкість обертання зменшується, що призводить до недооберту. Фаза розгону органічно переходить у фазу викиду.

7.8. Викид

Викид битки –це остання і дуже відповідальна фаза кидка (рис. 2, к. 15-17). У фазі викиду вирішуються наступні задачі:

- фінальне збільшення швидкості битки;
- корекція площини обертання;
- своєчасний випуск битки у ціль.

У фазі розгону був розглянутий процес надання швидкості всій системі „городковик-битка” за рахунок руху тулуба вперед на опорну ногу і випереджального скручення правої ноги і таза відносно плечової вісі та руки з биткою учня, внаслідок чого вся система здобула певну кількість рухів. За рахунок гальмування ланцюгів знизу догори відбувається зменшення ланок частин тіла учня, які активно рухаються, а це приводить до збільшення швидкості ланцюгів, що лежать вище, впритул до кисті та центра тяжіння битки. Іншими словами, проходить перерозподіл кількості руху між ланцюгами тіла. Учні, що досягли високих результатів, уміють трансформувати придбану горизонтальну швидкість і швидкість обертання знизу догори, враховуючи зростання швидкості плечового пояса, руки і битки. У той самий час у малокваліфікованих учнів провідну роль під час кидка відіграє робоча рука через те, що не вміють використовувати передачі кількості руху із нижніх до верхніх ланок усього тіла через пружноеластичні властивості з'єднання окремих ланок, або не

створюють таких умов під час кидка. Причиною цьому може бути нерозуміння біомеханічних закономірностей під час виконання кидка битки, або малоефективні рухи нижніх ланок городковика (стопи, коліна, таза) порівняно з верхніми (плечем, ліктем, кистю). У цьому випадку робоча рука надмірно напружена і має велике навантаження під час кидка. Звичайно, за таких умов передчасно наступає втома, що призводить до закономірного зниження результативності.

Під час кидка слід звернути увагу на положення голови. Від положення голови значною мірою залежать шийнотонічні рефлексивні рефлекси всього тулуба, а тому в фазах активного розгону і викиду, голову не слід нахиляти вниз: необхідно піднімати підборіддя з метою уникнення передчасного нахилу тулуба вперед; що є технічною помилкою. Кваліфікованому городовику притаманний послідовний розгін ланцюгів знизу догори, тобто кожний наступний ланцюг починає рух, коли швидкість попереднього досягає необхідного рівня.

Фаза викиду розпочинається в ту мить, коли з'являються перші ознаки вільного руху руки у плечовому суглобі, коли вісь плечових суглобів починає гальмування. Збільшення швидкості продовжується за рахунок роботи м'язів плечового суглоба, частково ліктьового, лучезап'ясного і м'язів суглобів пальців. Послідовний механізм збільшення швидкості ланцюгів тіла і битки під час її викиду, в практиці спорту одержав назву „хльосту”. У фазі викиду спрацьовує „натягнений лук” і швидкість явно збільшується за рахунок цього своєрідного „пострілу”. У положенні “натягненого лука” спрацьовує механізм, який забезпечує зростання швидкості за рахунок використання енергії пружної деформації м'язів. М'яз поряд із здатністю скорочуватися внаслідок еферентних імпульсів ЦНС наділений рядом дуже важливих механічних якостей. Серед них особливе значення має еластична пружність, яка виявляється внаслідок його попереднього оптимального розтягування. Попередньо оптимально розтягнений м'яз при наступному скороченні виявляє більшу силу тяги.

Таким чином, кидок закінчується „хльостоподібним” рухом руки з випуском битки і переносом тіла на опорну ногу, з наступним

підтягуванням або приставлянням поштовхової ноги під ЗЦМ учня.

При правильному виконанні елементів розгону і викиду, цілісний кидок вирізняється плавними рухами і легкістю виконання. Усі рухи городковика зливаються в один сильний рух-кидок. Без рапідних зйомок важко вирізнити окремі деталі в техніці кидка. Увесь кидок сприймається зі сторони як один цілісний рух.

7.9. Модель техніки класичного кидка (Основний варіант)

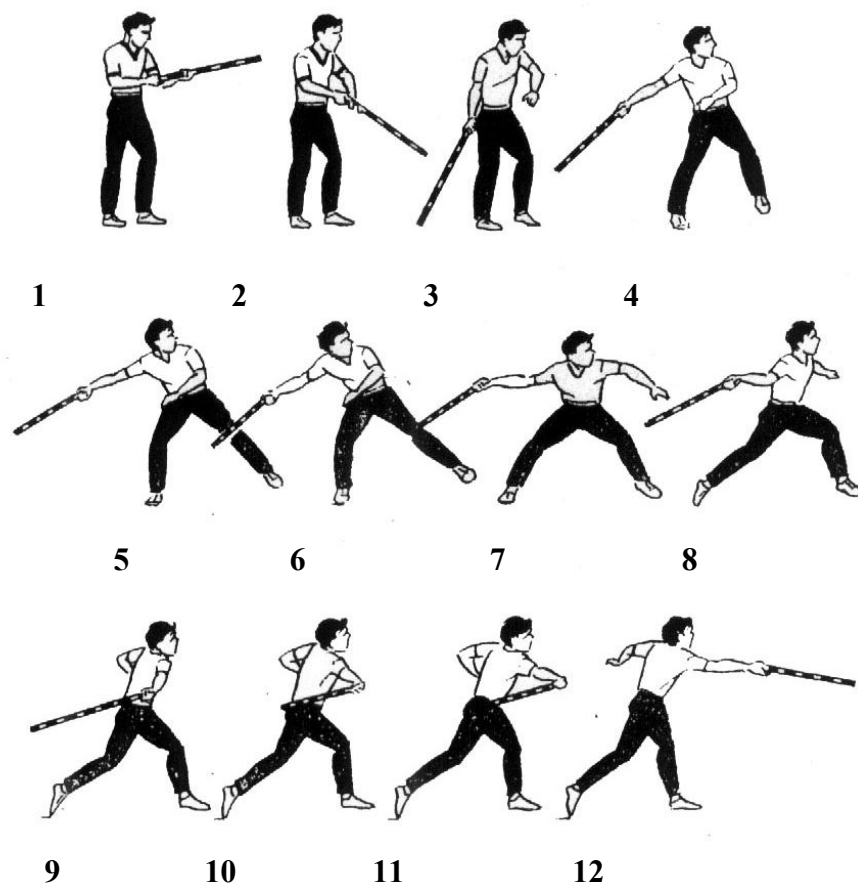


Рис. 10 - Кінограма класичного кидка кидка

Затиск – неглибокий, вільний, „у замок”.

Стійка перед кидком (рис. 3, к.1). Положення ніг – права ступня

ставиться під кутом $30-40^{\circ}$ відносно передньої планки перед позначкою основного місця (місце, з якого планується повний розворот битки перед фігурою). Стопа лівої ноги розвернута трохи під більшим кутом ніж права і розміщена з невеликим зміщенням уліво на відстань 15 см від правої п'ятки. Вага тіла рівномірно розподіляється на обидві ноги. Тулуб займає звичайне положення відносно постановки ніг і за можливістю розслаблений (настільки дозволяє утримання битки в руках).

Голова направлена обличчям до фігури і залишається в такому самому положенні, або, за можливості, близькому до нього протягом усього кидка. Плечі опущені та максимально розслаблені. Права рука зігнута в ліктьовому суглобі під кутом 90° , лікоть трохи притиснений до тулуба, передпліччя супініровано і в такому положенні залишається в наступних фазах до миті випуску битки у ціль. Ліва рука утримує битку знизу на деякій зручній відстані від правої руки. Вісь битки зорієнтована у бік фігури.

Замах (рис. 3, к. 2-4). Замах починається з переносу ваги тіла на поштовхову ногу, при цьому незначно пружно згинається у колінному суглобі. Плечі при цьому відводяться трохи назад і повертаються за годинниковою стрілкою, тягнучи праву руку з биткою через сторону назад. Ліва рука легким рухом звільнюється від битки в напрямку її руху і продовжує закручувати плечі разом з хребетним стовпом. Права рука продовжує відводити битку назад, потроху випрямляючись у ліктьовому суглобові, кисть доходить до осьової лінії плечей в напрямку кидка, комель битки проходить нижче площини кисті й трохи далі прямої вісі руки.

Розгін (рис.3, к.. 5 -10). Початок розгону співпадає з початком руху лівої ноги в кроці й “пошуку” нею опори. Тулуб при цьому подається трохи вперед, повністю розгинаючи руку і тягнучи за собою битку (пасивний розгін 5-6). Відчувши опору лівою ногою, робиться сильний, але не дуже різкий поштовх правою ногою з одночасним активним рухом передпліччя і ліктя лівої руки в сторону – назад. Вага тіла переноситься на ліву ногу, права нога підтягується, втримуючи рівновагу системи городковик-битка (активний розгін, к.

7-10). У момент поштовху праве стегно і таз повертаються проти годинникової стрілки, обганяючи рух плечового пояса і закручуючи хребетний стовп. Закінчується кидок викидом битки.

Викид (рис. 3, к.11-12). Після того, як момент обертання передається (від правої ноги і таза) через хребетний стовп на плечовий пояс, а швидкість плечової вісі досягає максимальної швидкості розпочинається гальмування верхніх ланок з обгоном за такою послідовністю: плече, передпліччя, кисть. Під час послідовного гальмування окремих ланок руки від плеча до кисті виникають значні відцентрові сили під час утримання битки, завдяки того, центр ваги битки різко набирає максимальну швидкість відносно кисті. Битка випускається по траєкторії, що співпадає з її центром ваги. Тулуб у фазі розгону і викиду трохи нахилено у бік битки, ліва нога в мить викиду випрямляється повністю. Під час розгону і викиду права рука пряма і всю роботу виконує від плеча як одне ціле з биткою.

8. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

Матеріал для теоретичних занять є диференційований для всіх вікових груп і відрізняється не лише за кількістю годин в річному плануванні, але й особливостями його викладання за роками навчання.

Тренеру надається можливість розгорнути кожну тему за роками навчання, посилаючись на нові дані науки та техніки, і звернути увагу на те, що спортсмени стають дорослішими, набувають досвіду й майстерності.

8.1. Навчальний матеріал до теоретичних занять

Фізична культура і спорт в Україні

Поняття про фізичну культуру та спорт, їх роль і значення в загальному

розвитку та культурі людини. Організація державного керівництва фізичною культурою та спортом в Україні. Громадські організації, які проводять роботу з фізичної культури та спорту. Класифікаційні вимоги з городкового спорту.

Короткий огляд стану та розвиток городкового спорту в Україні та світі.

Виникнення городкового спорту. Історія розвитку городкового спорту в Україні. Характеристика городків як виду спорту та його місце в системі фізичного виховання. Сучасний стан городкового спорту.

Таблиця 35

Зміст теоретичних занять

Зміст занять	Групи							
	Попередньої базової підготовки				Спеціалізована базова підготовка			Вищих досягнень
	Рік навчання							Увесь термін
	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	
Фізична культура і спорт в Україні	2	1	1	1	1	1	1	
Короткий огляд стану і розвитку городкового спорту в світі.	2	2	1	1	1	1	1	1
Будова та функції організму людини і вплив фізичних вправ	2	2	2	1	1	1	1	1
Особиста гігієна, загартування, режим дня і харчування спортсменів	2	2	2	1				
Лікарський контроль, перша медична допомога, спортивний масаж		2	2	2				
Основи техніки й тактики городкового спорту			1	2	3	2	2	2
Фізіологічні основи спортивного тренування					3	2	2	2
Основи методики навчання і тренування				2	2	2	2	3

Спортивне тренування					2	3	3	3
Планування спортивного тренування					2	3	3	3
Загальна та спеціальна фізична підготовка	2	2	2	2	1	1	1	1
Психологічна підготовка					2	2	3	3
Правила змагань, їх організація та проведення			1	1	2	2	3	3
Спортивні споруди. Інвентар для гри у городки	2	1	1	1				
Заходи безпеки на тренуваннях і змаганнях	2	2	2	1	1	1		
Заліки	1	1	1	1	1	1	1	1
Разом	16	16	16	16	22	22	22	22

Будова і функції організму людини та вплив фізичних вправ.

Будова організму людини (системи та органи). Пасивний та активний апарати руху. Взаємодії м'язів під час руху – м'язи антагоністи і синергісти. Роль м'язів у зміцненні суглобів.

Будова внутрішніх органів. Серцево-судинна система. Дихання і газообмін. Органи травлення та обмін речовин. Органи виділення.

Нервова система – центральна і периферична. Провідна роль центральної нервової системи.

Вплив фізичних вправ на зміцнення здоров'я, працездатність і удосконалення рухових якостей людини. Удосконалення координації рухів під впливом систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Удосконалення функцій органів дихання та кровообігу під впливом занять фізичною культурою і спортом.

Особиста гігієна, загартування, режим дня і харчування спортсмена

Поняття про гігієну. Загальний режим дня. Режим харчування та питний режим. Значення вітамінів. Гігієна сну. Гігієна порожнини рота. Догляд за ногами. Гігієнічне значення водних процедур: умивання, душ, лазня, купання. Водні процедури і природні фактори як засіб

загартування організму. Гігієна одягу та взуття. Гігієна мешкань і місць занять спортом.

Поняття про інфекційні хвороби: збудники, передавання, розповсюдження.

Харчування. Поняття про калорійність, засвоєння їжі, норми споживання залежно від енерговитрат. Шкідливі звички та їх профілактика.

Лікарський контроль, самоконтроль, перша допомога, спортивний масаж

Значення та суть лікарського контролю й самоконтролю в процесі занять спортом.

Інструментальні методи лікарського контролю: зважування, динамометрія, спірометрія, електрокардіографія, вимірювання кров'яного тиску, біохімічний аналіз крові та сечі, флюорографія, функціональні проби тощо.

Самоконтроль спортсмена. Суб'єктивні дані самоконтролю: самопочуття, сон, апетит, працездатність, настрій. Щоденник самоконтролю спортсмена.

Поняття про спортивну форму, стомлення, втому, перевтому.

Попередження перевтоми.

Поняття про травми, характерні для городкового спорту, їх різновиди й долікарську допомогу.

Основи спортивного масажу. Прийоми спортивного масажу: погладжування, розтирання, розминання, вижимання, постукування, потрушування тощо.

Протипоказання до масажу. Загальні санітарно-гігієнічні вимоги до місць тренувань і змагань з городкового спорту.

Основи техніки й тактики городкового спорту

Поняття про техніку городкового спорту. Значення технічної підготовки для підвищення спортивної майстерності. Фізіологічний та біомеханічний аналіз техніки. Приготування до кидка (стійка). Положення частин тіла та загального центра ваги в позі готовності до кидка. Затиск битки: фіксація та її варіанти. Послідовність виконання прийомів при підготовці і виконанні кидка та їх оптимальні величини. Засоби та методи технічної підготовки.

Тактика. Спортивна тактика – мистецтво ведення змагальної боротьби. Головне завдання боротьби у городковому спорті – найбільш доцільне й повне використання сил і можливостей для перемоги. Особливості тактики у городках. Тактичне мислення. Тактична підготовка. Взаємозв'язок тактичної та технічної підготовки. Вирішення тактичних завдань на тренуваннях та змаганнях. Тактика гри за складних метеорологічних умов.

Фізіологічні основи спортивного тренування

Поняття про м'язову діяльність як неодмінну умову фізичного розвитку, підтримки здоров'я та працездатності.

Поняття про рефлекси. Перша та друга сигнальні системи. Загальні поняття про м'язовий тонус і рухову навичку. Умови виникнення рухової навички. Значення слова, показу та інших зовнішніх подразників на вироблення рухової навички.

Поняття про рухливі динамічні стереотипи.

Роль мислення, зорового та слухового аналізатора у закріпленні технічної навички. Змагання як метод закріплення технічного стереотипу та фізіологічної перевірки стану тренуваності. Тренування та відпочинок. Відновлювальні процеси – обов'язкова умова для досягнення високих спортивних результатів. Фізіологічне обґрунтування тренувальних навантажень за їх обсягом та інтенсивністю.

Основи методики навчання та тренування

Навчання та тренування – єдиний педагогічний процес. Основні завдання навчання та тренування. Застосування дидактичних принципів педагогіки в процесі навчання та тренування. Методи навчання, виховання та тренування. Тренувальні заняття як основна форма організації навчального процесу. Схема та зміст занять для спортсменів різної кваліфікації.

Послідовність та методика навчання техніки гри у городки. Методи попередження і виправлення помилок у процесі навчання та тренування.

Спортивне тренування

Поняття про спортивне тренування. Класифікація основних

засобів тренування і методів їх використання. Основні види підготовки. Загальна характеристика закономірностей спортивного тренування.

Побудова спортивного тренування. Структура тренувального заняття. Структура і типи мікроциклів тренування. Річні цикли. Основи періодизації спортивного тренування. Спортивне тренування як багаторічний процес.

Планування спортивного тренування

Роль і значення планування як основи керування процесом тренування. Вихідні дані для планування. Перспективне (на декілька років), поточне (на рік), оперативне (на період, етап, місяць, тиждень) планування. Основні положення і розділи перспективного, річного та оперативного планування. Основні форми документів планування спортивного тренування. Планування тижневих циклів по періодах. Планування участі у змаганнях. Планування спортивних досягнень і контрольних нормативів із загально-фізичної та технічної підготовки. Календарний план змагань.

Загальна та спеціальна фізична підготовка

Значення всебічної фізичної підготовки для досягнення високих спортивних результатів у городковому спорті.

Характеристика та завдання ЗФП та СФП.

Індивідуальний підхід до вирішення завдань фізичної підготовки.

Загальна фізична підготовка. Основні засоби та методи розвитку рухових якостей. Використання вправ з інших видів спорту як засіб загальної фізичної підготовки.

Значення і приблизний зміст розминки городковика.

Спеціальна фізична підготовка. Засоби та методи СФП. Роль індивідуальних особливостей спортсменів при підборі та використанні засобів для розвитку спеціальних якостей. Поняття про обсяг та інтенсивність навантажень у різні періоди тренувань. Об'єктивні показники розвитку спеціальних якостей і поняття про оптимальний рівень їх розвитку. Контрольні нормативи ЗФП і СФП городковика.

Психологічна підготовка

Суть психологічної підготовки, її значення, завдання, різновиди. Характеристика передстартового стану: бойової готовності, передстартової лихоманки, передстартової апатії. Методика формування стану бойової готовності. Методика усунення несприятливого стану. Методика підготовки до змагань, контрольної гри.

Суть і призначення ідеомоторного тренування. Психорегулююча підготовка в тренувальному процесі. Значення та методика морально-вольової підготовки.

Правила змагань їх організація та проведення

Значення змагань, їх мета й завдання. Види і характер змагань, умови та порядок виконання правил класифікації.

Розгляд і вивчення правил змагань. Основні документи, що необхідні для проведення змагань.

Планування, підготовка та проведення змагань. Складання програм змагань. Організатори змагань, їх функціональні обов'язки. Церемонії відкриття і закриття змагань. Методи пропаганди змагань і городкового спорту.

Спортивні споруди. Інвентар для гри у городки

Спортивні споруди та їх облаштування.

Битка. Будова, назва її частин. Технологія виготовлення. Вимоги до сучасних биток. Підбір биток для городковика. Підготовка биток та дрібний ремонт.

Городки. Матеріали для виготовлення. Розміри городка. Технологія виготовлення. Догляд та зберігання.

Заходи безпеки на тренуваннях та змаганнях

Система заходів щодо безпечного проведення тренувань і змагань з городкового спорту:

- знання та суворе дотримання заходів безпеки тренером на тренуваннях, комендантом і головним суддею на змаганнях;
- міцні знання і суворе виконання правил безпеки спортсменом, його поінформованість про особисту відповідальність за наслідки порушення цих правил;

- знання причин самотравмування через невміле або недбале поводження з битками та городками;
- контроль за станом биток з метою попередження їх поломок у процесі гри і можливих травм;
- обов'язки офіційних осіб, що відповідають за безпеку на тренуваннях і змаганнях.

9. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Для успіхів у спортивних змаганнях необхідна не тільки відмінна фізична, технічна й теоретична, але й морально-вольова підготовка.

Можна навести багато прикладів зі змагальної практики, коли добре підготовлені в технічному плані гравці не справлялись зі своїми емоціями й показували досить низькі спортивні результати, того самого часу на інших турнірах подібного рангу виходили переможцями або мали значно вагоміші спортивні досягнення. Цей приклад означає, що до тих чи інших змагань команда гравців не підійшла в оптимальній психічній підготовленості.

У практиці городкового порту переважає думка, що участь у змаганнях різного рангу сприяє “зміцненню нервової системи”, що виражається в зростанні впевненості в собі від змагання до змагань. На цій тезі практично базується психологічна підготовка городковиків, особливо такий підхід до вдосконалення психологічної підготовленості має місце серед майстрів городкового спорту. Однак факт участі в змаганнях не є запорукою підвищення морально-вольових якостей. Для того, щоб перемагати, особливо у змаганнях високого рангу, необхідно вміти боротися за перемогу, бути зібраним, мати достатню сміливість й високий ступінь рішучості й т. ін. У процесі тривалої й цілеспрямованої виховної роботи набуваються стійкі й

свідомі мотиви для занять городковим спортом і виявляються ті якості, які дозволяють реалізувати ці мотиви.

Нестабільність на змаганнях, особливо відповідальних, нестійкість стану “спортивної форми” зумовлена певними факторами, які не були враховані під час спортивних тренувань. Велику роль серед зазначених факторів відіграють так звані “психологічні бар’єри”, які від’ємно діють насамперед на здатність спортсмена зосередитися під час змагань винятково на необхідних технічних і тактичних діях. Вони відволікають спортсмена від виконання основної спортивної задачі, порушують сталість, що набувається у процесі тривалих тренувань, узгодженість і взаємну відповідність найважливіших процесів усередині організму, в результаті того рухливі динамічні стереотипи втрачають свою стійкість, рухи інколи набувають імпульсивного характеру, стають часто хаотичними й виходять з-під контролю спортсмена. Від’ємні зміни відбуваються у діяльності вегетативної нервової системи: підвищується частота серцевих скорочень, порушується ритм дихання, посилюється потовиділення, інколи спостерігається м’язовий тремор.

У результаті зазначених змін в організмі спортсмена настає зниження вольових виявів: він втрачає впевненість у своїх силах, дії стають в’ялими й нерішучими, спостерігаються елементарні помилки технічного плану, дії стають зайве обережними і т. ін.

Для уникнення від’ємного явища психологічного бар’єру необхідно в процесі тренувань забезпечити відповідну психологічну підготовку городковика, навчити його долати від’ємний вплив зазначених бар’єрів психічного характеру. З цією метою необхідно особливу увагу звернути на вольову підготовку спортсмена в долатті труднощів у спортивній діяльності. До таких труднощів слід віднести “об’єктивні” й “суб’єктивні”.

До об’єктивних труднощів належать ті, які виникають у зв’язку із специфічними для вибраного виду спорту перепонами, без долаття яких спортсмен не може оволодіти досконало даним видом спорту.

Наприклад, у городковому спорті необхідно виконувати вправу з високою координаційною точністю кидкових рухів. Ці труднощі долаються шляхом тривалих систематичних вправ, однак вони можуть зберігатися під час виконання складних вправ, особливо під час відповідальних змагань.

До суб'єктивних труднощів можна віднести: різні форми страху, які пов'язані із суб'єктивними переживаннями, збентеження викликані незнайомою обстановкою, поганим або відмінним (що інколи справляє великі враження) спортивним обладнанням й облаштуванням, присутністю великої кількості глядачів, болісні реакції на невдалі виступи, надмірна самозаспокоєність тощо. Великого значення у долатті суб'єктивних труднощів набувають: проведення тренувань і змагань за різних умов з метою набуття адаптації до умов змагань, “самонакази” (суть яких зводиться до посилення сили волі, спрямованих на пригнічення астенічних емоцій) й інші засоби, які дозволяють спортсмену привести свою нервову систему до оптимального стану.

З рівнем спортивних досягнень тісно пов'язані комплексні психічні якості, які мають складну структуру. До таких якостей насамперед слід віднести:

- різні виявлення волі;
- стійкість спортсмена до стресових ситуацій у тренувальній й особливо змагальній діяльності;
- ступінь удосконалення кінестетичних і візуальних сприйнять різних параметрів рухових дій і навколишнього середовища;
- здатність до психічного регулювання рухів, забезпечення ефективної м'язевої координації;
- здатність сприймати, організовувати й переробляти інформацію за умов дефіциту часу;
- досконалість просторово-часової антиципації як фактора, що підвищує ефективність техніко-тактичних дій спортсмена;
- здатність до формування в структурах головного мозку

випереджувальних реакцій, програм, що передують реальній дії, необхідність якої нав'язується вимогами ефективної спортивної боротьби;

- здатність управляти своєю поведінкою, вчинками у міжособистих взаємодіях з партнерами й суперниками.

Особливості тренувальної й змагальної діяльності кожного виду спорту визначають структуру й виявлення різних психічних якостей. Зазначені психічні якості є найбільш значними факторами, що зумовлюють рівень спортивних досягнень, того самого часу вони формуються під час занять тим чи іншим видом спорту.

На наш погляд, найважливішим компонентом психологічної підготовленості команди городковиків є ступінь єдності команди задля досягнення командної перемоги. Тут мають бути враховані такі аспекти, як лідерство провідного гравця, сильні й слабкі сторони окремих гравців, їх амбіції, відносини між гравцями в команді й т. ін. Психологічна підготовка команди з врахуванням зазначених факторів дозволяє значно підвищити ефективність командної, а також індивідуальної спортивної діяльності.

Рівень психологічної підготовленості кожного спортсмена визначається багатьма факторами, а тому в системі психологічної підготовки спортсмена слід виділити наступні *напрями*:

- формування мотивації занять спортом;
- вольову підготовку;
- ідеомоторне тренування;
- удосконалення реагування;
- удосконалення спеціалізованих умінь;
- регулювання психічної напруги;
- удосконалення толерантності до емоційного стресу;
- керування стартовим стресом.

Із зазначених напрямків психологічної підготовки необхідно більш докладніше зупинитися на вольовій підготовці.

Волю людини можна вважати як активну сторону свідомості, яка у єдності з розумом й почуттями регулює поведінку й діяльність за ускладнених умов змагань. У вольовій підготовці слід вирізнити наступні якості: цілеспрямованість, рішучість, сміливість (розумний ризик), наполегливість, витримка й самоволодіння, самостійність.

Зазначені вище якості вольової підготовки можна реалізувати в процесі спортивної підготовки, дотримуючись наступних умов:

- виконання і реалізація тренувальної програми й змагальних установок (у процесі тренування стоїть задача виховання працездатності, працелюбності й точного виконання тренерської установки на окремі змагання);
- системне введення додаткових труднощів (тренування за ускладнених умов, при збиваючих факторах тощо);
- широке використання змагань і змагального методу тренування (змагання на кількісну і якісну сторону, змагання за стресових або складних умов, змагання з використанням різних форм фори з менш кваліфікованими городковиками й т. ін.).
- послідовне посилення функцій самовиховання (самопереконавання, саморегуляція емоцій, самоконтроль, невідступне дотримання режиму життя й тренування).

У вдосконаленні психологічної підготовленості велику роль відіграє застосування *ідеомоторного тренування*, в основі якого лежить чітке уявлення про рухову діяльність.

Виконання зазначених умов тренування з метою вольового вдосконалення сприяє свідомому ставленню до тренувального процесу, що, у свою чергу, надає можливість виконувати тренувальну програму не механічно, а з формуванням відповідної психо-фізіологічної структури городковика.

У психологічній підготовці можна виділити:

- базову психічну підготовку;

- психічну підготовку до тренувань (тренувальну);
- психічну підготовку до змагань (змагальну, яка, у свою чергу, поділяється на передзмагальну, змагальну і післязмагальну).

Базова психічна підготовка включає:

- розвиток важливих психічних функцій і якостей – уваги, уявлень, відчуттів, мислення, пам'яті;
- розвиток професійно важливих здібностей – координація, здатність до самоаналізу, самокритичність, вимогливість до себе;
- формування значущих моральних та вольових якостей – любові до виду спорту, цілеспрямованість, ініціативність;
- психічну освіту – формування системи спеціальних знань про психіку людини, психічний стан, методи формування потрібного стану і способи подолання несприятливого стану;
- формування вміння регулювати психічний стан, зосередження перед змаганнями, мобілізації сил під час змагань, протистояти несприятливому впливу.

Психічна підготовка до тренувань передбачає вирішення двох основних завдань:

- формування значущих мотивів напруженої тренувальної роботи;
- формування серйозного відношення до спортивного режиму, тренувальних навантажень і загальних вимог до тренувань.

Психічна підготовка до змагань починається задовго до них, опирається на базову і повинна вирішувати наступні завдання:

- формування значущих мотивів загальної діяльності;
- оволодіння методикою формування стану бойової готовності до змагань, упевненості в собі та у своїх силах;
- розробку індивідуального комплексу заходів для настрою і мобілізації;
- удосконалення методики саморегуляції психологічного стану;
- формування емоційної стійкості до змагального стресу;

- створення індивідуальної системи психорегулюючих заходів;
 - збереження нервово-психічної свіжості, профілактика перенапруження.
- Завдання психічної підготовки досить складні, тому краще залучити до цієї роботи спеціаліста-психолога.

10. ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ЗАХОДИ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

Система відновлювальних заходів носить комплексний характер і умовно об'єднується в три основні групи: педагогічні, психологічні, медико-біологічні.

Центральне місце в проблемі відновлення відводиться педагогічним факторам за допомогою яких відбувається управління працездатністю спортсменів і відновлювальні процеси за рахунок раціонально організованої м'язової діяльності.

Складові педагогічних факторів відновлення:

- раціональний розподіл навантаження по етапах підготовки;
- раціональна побудова навчально-тренувальних занять;
- урізноманітнення засобів і методів тренування;
- адекватні інтервали відпочинку;
- вплив активного відпочинку і розслаблення;
- коригуючі вправи для хребта;
- дні профілактичного відпочинку.

Психологічні засоби і методи відновлення набули широкого розповсюдження. За допомогою психологічних впливів можна значно знизити нервово-психічну напругу, стан психічного пригнічення, сформулювати чітку установку на ефективне

виконання тренувальних і змагальних програм й т. ін.

Складові психологічного відновлення:

- створення позитивного емоційного фону тренування;
- формування значущих мотивів та позитивного ставлення до тренування;
- переключення уваги, думок, відволікаючі заходи;
- ідеомоторне тренування;
- психорегуюче тренування.

Медико-біологічні засоби можуть сприяти резистентності до навантажень, більш швидкій ліквідації гострих форм загальної й місцевої втоми, ефективному поповненню енергетичних ресурсів, прискоренню адаптаційних процесів, підвищенню працездатності й т. ін..

Відновлювальні процедури, які відносяться до різних груп, в свою чергу можуть поділятися на засоби глобальної, вибіркової й загально тонізуючої дії.

Глобальної дії: парна лазня 1-2 рази на тиждень або сауна: при температурі 80-90°C, 2-3 «заходи» по 5 хв (окрім передзмагального і змагального мікроциклів), душ: теплий (заспокійливий), контрастний і вібраційний (збуджуючий), ванни: хвойні, перлинні, сольові.

Вибіркової дії: передбачають переважний вплив на окремі функціональні системи або їх ланки.

Загально тонізуючої дії: заходи широкого спектру дії, які не мають глибокого впливу на організм спортсмена (ультрафіолетові випромінювання, деякі електропроцедури, аероіонізація).

Оптимальною формою використання всіх відновлювальних заходів є послідовне або паралельне застосування декількох з них в єдиній комплексній процедурі. Такий підхід збільшує ефективність загальної дії декількох засобів за рахунок взаємного посилення їх специфічних впливів.

Гігієнічні засоби відновлення:

- раціональний режим дня;
- тренування переважно у сприятливий час доби;

- збалансоване харчування з включенням вітамінів, поживних сумішей, соків, спортивних напоїв;
- гігієнічні процедури.

Фізіотерапевтичні засоби відновлення: арсенал цих засобів нараховує близько 80 лікувальних методів. Залежно від фізичних властивостей і біологічних дій розрізняють 10 груп штучно отриманих і природних лікувальних чинників (В.М. Мухін, 2000).

1 група. Електричні струми низької напруги (гальванізація, медикаментозний електрофорез, електростимуляція, діадинамотерапія, ампліпульсометрія, електросон).

2 група. Електричні струми високої напруги (дарсонвалізація).

3 група. Електричні та магнітні поля (індуктотермія, УВЧ-терапія, мікрохвильова терапія, магнітотерапія).

4 група. Світло (інфрачервоне, видиме, ультрафіолетове і монохроматичне випромінювання).

5 група. Механічні коливання (інфразвук, ультразвук).

6 група. Штучне повітряне середовище (аерофони, гідроаероіони, аерозолі, електроаерозолі).

7 група. Змінний атмосферний тиск (баротерапія).

8 група. Радіоактивні чинники (радонова вода, альфа-аплікатори).

9 група. Водолікувальні чинники (гідротерапія, бальнеотерапія).

10 група. Теплолікувальні чинники (пелоїди, глина, пісок, парафін, озокерит).

Додатки

Додаток А

Перелік сенситивних (сприятливих) періодів розвитку рухових якостей та морфофункціональних показників

ВІК (РОКИ)												
Морфофункціональні показники, фізичні якості	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Довжина тіла						+	+	+	+			
М'язова маса						+	+	+	+			
Спритність			+	+	+							
Швидкісно-силові якості				+	+	+	+	+				
Сила						+	+	+				
Витривалість (аеробні можливості)		+	+	+								
Анаеробні можливості			+	+	+							
Гнучкість	+	+	+	+								
Координаційні здібності			+	+	+	+						
Рівновага	+	+		+	+	+	+	+				

Тренувальні завдання

Розвиток сили

Засоби та методи	Примітка
Без предметів	
1. З основної стійки, руки перед грудьми, пружні махи зігнутими, а потім прямими руками в боки-назад. Виконати 8-12 разів.	Для всіх етапів підготовки
2. З основної стійки, ліва рука вгорі, права вниз, пружні махи прямими руками назад, по черзі змінюючи положення рук. Виконати 8-12 разів.	
3. З основної стійки ноги нарізно, руки на поясі, нахили тулуба вперед і назад. Виконати по 6-10 разів.	
4. Зі стійки ноги нарізно з напівнахилом, руки на поясі, колові рухи тулубом по черзі вправо та вліво. Виконати 8-12 разів.	
5. Зі стійки ноги нарізно присідання, не відриваючи п'ят від підлоги та водночас піднімаючи руки уперед. Виконати 8-12 разів.	
6. Зі стійки ноги нарізно нахили вперед з наступним торканням пальцями рук підлоги. Виконати 8-12 разів.	
7. Зі стійки ноги якнайширше нарізно присісти на правій нозі, ліва вбік, потім випрямитися. Те ж, присідаючи на лівій нозі. Виконати 4-8 разів на кожній.	
8. З упору лежачи згинання та розгинання рук. Виконати 8-12 разів.	
9. З положення сидячи на гімнастичній лаві, ноги зафіксовані, руки за голову, опускання тулуба назад і повернення у в. п. Виконати 6-10 разів.	
10. З основної стійки, руки на поясі, по чергові присідання на одній нозі. Виконати 6-8 разів.	

Розвиток силової витривалості

Засоби та методи	Примітка
з використанням гімнастичної стінки	
1. З положення стоячи спиною до гімнастичної стінки на відстані півкроку від неї, взявшись руками за рейку на рівні голови, зробити крок, випрямити руки та вигнутися. Виконати 8-12 разів.	Для всіх етапів підготовки
2. З положення стоячи правим боком щільно до гімнастичної стінки взявшись руками за рейку, лівою — над головою, правою — на рівні пояса, нахили вправо, випрямляючи руки. Виконати 8-12 разів. Те ж, стоячи лівим боком.	
3. З положення стоячи на одній нозі, друга з опорою на рейку гімнастичної стінки вище голови, нахили по черзі до правої та лівої ноги. Виконати 8-12 разів.	
4. З положення лежачи на животі на гімнастичному коні, ноги зафіксовані за гімнастичну стінку, руки вгору, прогинання назад, потім — пружні нахили вперед. Виконати 8-12 разів.	
5. З положення вису на гімнастичній стінці піднімання прямих ніг вище голови. Виконати 8-12 разів.	
6. З положення сидючи на гімнастичному коні, ноги зафіксовані за гімнастичну стінку, руки за голову, згинання та розгинання тулуба. Виконати 20-30 разів.	
7. З положення лежачи на спині, хват руками за нижню рейку гімнастичної стінки, колові оберти ногами в правий та лівий бік. Виконати 8-12 разів.	
8. З положення лежачи на спині, хват руками за нижню рейку гімнастичної стінки, піднімання ніг з наступним опусканням вправо, потім уліво. Виконати 8-12 разів. Те ж, тільки спортсмен тримає ногами набивний м'яч.	

Розвиток силової витривалості

Засоби і методи	Примітка
З гумовим джгутом	
1. Зі стійки ноги нарізно, пальці рук захоплюють кінці гумового джгута, середина якого знаходиться під стопами ніг, згинання і розгинання рук. Виконати 10-12 разів (вправа на розвиток сили згиначів плеча і передпліччя).	Для усіх етапів підготовки
2. З основної стійки захоплення кінців джгута за головою, середина джгута знаходиться під стопами ніг, виправлення та згинання рук, лікті не опускати. Виконати 8 разів (вправа спрямована на розвиток сили триголових розгиначів плеча).	
3. Зі стійки ноги нарізно, спиною до гімнастичної стінки пальці рук захоплюють кінці гумового джгута, руки назад донизу, середина джгута закріплена за гімнастичну стінку, зведення рук уперед. Виконати 10-12 разів (вправа спрямована на розвиток сили грудних і дельтоподібних м'язів).	
4. Зі стійки ноги нарізно, обличчям до гімнастичної стінки, руки уперед, середина джгута закріплена за гімнастичну стінку, опускання прямих рук донизу та повернення їх у в. п. Виконати 8-10 разів (вправа спрямована на розвиток сили грудних, трапецієподібних, а також широких м'язів спини).	
5. Зі стійки ноги нарізно, пальці рук захоплюють кінці гумового джгута руки випрямлені в боки, середина джгута закріплена за рейку гімнастичної стінки угорі, опускання прямих рук через боки донизу. Виконувати 8-10 разів (вправа спрямована на розвиток трапецієподібних та грудних м'язів).	
6. Те ж, що й у вправі 5, але у в. п. руки спереду, опускати їх уперед-донизу. Виконати 8-10 разів (вправа спрямована на розвиток сили широких м'язів спини та м'язів живота).	
7. Зі стійки ноги нарізно, з нахилом тулуба уперед до горизонтального положення, руки зі джгутом в боки, середина джгута закріплена угорі за гімнастичну стінку, зведення рук уперед, не випрямляючи тулуба. Виконувати 8-10 разів (вправа спрямована на розвиток сили м'язів живота і дельтоподібних м'язів).	

Розвиток спеціальної сили та спеціальної витривалості

Засоби і методи з використанням тренажерів і пристосувань	Примітка
Комплекс 1	
1. Натягування гумового джгута або тренажера – 3 серії по 20 разів з відпочинком 1-2 хв зі стійки городковика.	
2. Утримання пози, характерної для городковика після викиду битки – 3 серії по 5 с з відпочинком 30 с.	
Комплекс 2	
1. З положення лівим боком у напрямку городкового квадрата, захопити правою рукою ручку битки відведеної назад, яка поставлена на покриття майданчика: імітувати розгін битки – 3 серії по 15 разів.	Сила виявлена у вправах – 50-60% від максимальної. Для II, III, IV етапів підготовки.
2. Та ж вправа, але лівою рукою.	
3. Та ж вправа, але до кінцевого «стакана» битки прив'язаний гумовий джгут, який закріплений за передню планку кону другим кінцем, або його тримає учень.	
4. Імітація веслування на тренажері "Весляр" – 3 серії по 20 разів.	

Розвиток загальної витривалості

Засоби та методи	Примітка
1. Біг у сполученні з ходьбою по пересіченій місцевості 20-40 хв.	Для усіх етапів підготовки. Засоби можуть застосовуватися як продовження тренування з ЗФП і як самостійне заняття, але в цьому випадку йому повинна передувати відповідна розминка. Загальний час кожного варіанта вправ у межах 45 хв.
2. Рівномірний біг середньої інтенсивності на дистанції 500-1000м. Виконувати повторно з 3-5 хвилинним відпочинком.	
3. Спортивні ігри за спрощеними правилами (футбол, баскетбол, гандбол, волейбол).	
4. Ходьба на лижах 3-8 км.	
5. Багаторазове повторення загально-розвиваючих і спеціальних вправ на тренажерах з амортизаторами, гирями, штангою тощо.	

Розвиток спритності

Засоби і методи	Примітка
Вправи без предметів	
1. З упору в присіді виконати переверт уперед, згрупуватись. Виконати 6-8 разів.	Для усіх етапів підготовки
2. З сиду ноги нарізно, ухопившись руками за коліна зверху, лягти на бік, перекотитися на другий бік через спину і повернутися у вихідне положення. Виконати 8-12 разів.	
3. З упору, сидячи на п'ятах виконати перекат у правий або лівий бік, послідовно торкаючись підлоги передпліччям, боком і спиною. Виконати 6-8 разів.	
4. Зі стійки ноги нарізно, схопивши руками стегна, виконати перекат правим або лівим боком і повернутись у вихідне положення. Виконати 6-8 разів.	
5. З положення сидячи на підлозі, ноги зігнуті, схопити руками за гомілку, виконати перекат назад, підтягуючи коліна до грудей і нахилиючи голову вперед, далі перекатом уперед повернутись у вихідне положення. Виконати 6-8 разів.	
6. З упору у присіді, після згрупування, виконати перекат назад, перекатом уперед повернутись у вихідне положення. Виконати 6-8 разів.	
7. З положення лежачи на животі, ноги зігнуті у колінах, руками схопитися за гомілки ззаду, прогинаючись у попереку, виконувати перекати назад та вперед. Виконати 8-12 разів.	
8. З положення лежачи на спині, ноги підняті догори, руки зігнуті у ліктях долонями всередину під попереку, виконати стійку на лопатках. Виконати 6-8 разів.	

9. З упору у присіді махом однієї і поштовхом другої ноги виконати стійку на руках з наступним переходом у перекид уперед. Виконати 6-8 разів.	
--	--

Продовження додатка Г

Засоби та методи	Примітка
Рухливі ігри	
1. Рухлива гра "М'яч по колу". Гравці стають на відстані витягнутих рук і створюють коло. Два гравці, що стоять один проти одного, тримають у руках баскетбольні м'ячі. За сигналом обидва гравці передають м'яч вправо (або вліво) по колу в одному напрямку. Гравці намагаються робити це швидко, щоб один м'яч наздогнав другий. Вважається, що програє гравець, у якого буде два м'ячі. Гра у міні-футбол за спрощеними правилами – 10 хв.	Для груп перших 3-х років навчання. Рекомендується використовувати наприкінці основної частини тренування. Загальний час – 30-35 хв.
2. Рухлива гра "Влучи у ціль". Гравці поділяються на дві команди: одна створює коло діаметром 10-12 м, друга — займає місце в колі, у центрі якого кладуть набивний м'яч. Гравці першої команди перекидають м'яч один одному та намагаються влучити у набивний м'яч. Гра у гандбол за спрощеними правилами – 10 хв.	
3. Рухлива гра "Випхай з кола". На майданчику малюють коло діаметром 5-6 м. Гравці стають у нього. За командою вони починають випихати один одного з кола. Як тільки гравець потрапить за лінію кола, він вибуває з гри. Той, хто залишиться в колі останнім, вважається переможцем. Гра у баскетбол за спрощеними правилами – 15 хв.	

4. Рухлива гра "Спіймай м'яч". Декілька гравців стають поряд і кидають тенісний м'яч у стінку. Спіймавши його, вони відходять на крок. Крок за кроком відходячи від стінки, гравці кидають і ловлять м'яч. Перемагає той, хто спіймав м'яч на найдалшій відстані від стінки. Гра у волейбол за спрощеними правилами – 10 хв.	
5. Рухлива гра "Рухливий ланцюг". Гравці створюють коло діаметром 12-15м. У його центрі знаходиться ведучий. За сигналом гравці передають один одному гандбольний намагаються влучити у ведучого, який втікає від м'яча, бігає, присідає, підстрибує. Гравець, який влучив у ведучого, міняється з ним місцями і гра продовжується. Гра у баскетбол за спрощеними правилами – 10 хв.	Продовження додатка G
6. Рухлива гра "Квач у полі". Гравці беруться за руки і створюють коло. Один або два гравці знаходяться у його середині. Той, хто водить, стоїть за колом і повинен ловити їх. За сигналом той, хто водить намагається доторкнутися до гравця, що знаходиться в колі. Інші повинні заважати йому. Якщо той, хто водить доторкнеться до гравця або заставить гравців розірвати його, гра зупиняється. Гра у міні-футбол – 15 хв.	
7. Рухлива гра "Влучний м'яч". Спортсмени поділяються на дві команди і займають позиції на лицьових лініях волейбольного майданчика, в центрі якого ставляться дві гімнастичні лави для обох команд. Гравці тримають у руках гандбольні м'ячі. За сигналом гравці вибивають м'ячі, що лежать на гімнастичних лавах. Перемагає команда, яка вибила більшу кількість м'ячів. Гра у баскетбол за спрощеними правилами – 15 хв.	

8. Рухлива гра "Не давай м'яч тому, хто водить". Гравці утворюють коло діаметром 6-8 м, у одного з них знаходиться м'яч. У колі той, хто водить. За сигналом гравці перекидають м'яч один одному. Гравець, який водить, заважає передавати м'яч і намагається заволодіти ним. Як тільки це вдається, він займає місце в колі, а гравець, що втратив м'яч, починає водити. Гра у волейбол за

Розвиток координації рухів та окоміру

Засоби та методи	Примітка
З тенісними м'ячами	Для всіх етапів підготовки
1. Зі стійки ноги нарізно, у лівій руці м'яч. У швидкому темпі перекидати його з руки в руку. Виконати 8-12 разів.	
3. Зі стійки ноги нарізно, м'яч у правій руці, підкидати м'яч угору по черзі з-під правої та лівої ноги однією рукою і ловити його іншою. Виконати 8-10 разів.	
3. З положення присіду, м'яч у правій руці, ходьба в присяді з одночасним підкиданням м'яча догори і ловлею його другою рукою. Пройти 12-20 м.	
4. З положення лежачи на животі, м'яч у правій руці. Підкидання його догори і ловля двома руками. Виконати 8-12 разів.	
5. Зі стійки ноги нарізно, м'ячі в руках, долонями до низу. Випускання м'яча з руки із наступною його ловлею. Виконати 8-12 разів.	
6. З положення стоячи обличчям один до одного на відстані 20-25 м. передача м'яча однією рукою зверху і ловлею його партнером двома руками. Виконати 20-25 разів.	
7. З положення стоячи один навпроти одного на відстані 15-20 м, тенісний м'яч у правій руці, кидки м'яча партнеру на точність. Виконати 15-20 разів.	
8. З положення сидячи, ноги нарізно, обличчям один до одного на відстані 8-10 м, партнери водночас кидають м'яч один одному; зловивши його, виконують перекид на спину, переходять у вихідне положення і продовжують передачу м'яча. Виконати 8-12 разів.	
9. З положення стоячи обличчям один до одного на відстані 10-12 м, в руках у кожного партнера м'яч. Кидки м'яча один одному у швидкому темпі. Виконати 10-16 разів.	

Засоби і методи	Примітка
10. Кидки тенісного м'яча в ціль (коло, намальоване на стіні, або на захисній стінці городкового майданчика). Змагання на влучність може бути особистим або командним.	Дистанція кидків поступово збільшується від тренування до тренування: 5-10-15 м. Мінімальний час на вправу 10-15 хв.
11. Накидання кілець на стрижні розташовані горизонтально або вертикально. Накидання кілець здійснюється з відстані 3-5 м. Змагання на влучність може бути особистим або командним.	Кільця можуть бути з дроту товщиною 3 мм або вирізані з фанери. Діаметр кілець у межах 20-30 см. Загальний час на вправу 10-15 хв.
12. Вправи з виду спорту – ДАРТС (кидки дротиків у ціль). Оволодіння технікою кидків, змагання особисті та командні. При відсутності інвентарю для ДАРТС можна зробити своїми силами.	Для всіх етапів підготовки. Розвиває координацію рухів. Вправи ДАРТС виконуються з відстані 2,37 м. Їх доцільно використовувати з метою спеціальної розминки перед змаганнями і тренуваннями з інтегральної підготовки.

Засоби і методи	Примітка
13.Вправа типу атракціону – «рибалка». Група поділяється на дві команди. Команди розташовуються на гімнастичних лавах, які стоять одна напроти одної. Між лавами (і членами команди) ставлять у два ряди пляшки (кегли або булави). Один ряд – це рибки однієї команди, другий – іншої. По команді тренера рибалки намагаються надягнути кільця, вудки на горло пляшки. Перемагає команда, яка першою впоралася із завданням (зловила усіх рибок, або зловила більше рибок.	Інвентар: Вудки – палички довжиною 1-1,5 м з мотузкою або ниткою на кінці, до якої прив'язане металеве кільце діаметром трошки більше ніж горло пляшки. Кількість вудок та пляшок відповідно кількості учнів у групі. Загальний час на вправу 10-15 хв. Вправа може повторятися декілька разів. Для першого разу можна обмежити час на виконання завдання.

**Прийом заліків з підготовки суддів з
городкового спорту в ДЮСШ, СДЮСШ**

Комісією у складі: голови комісії _____

проведена перевірка знань учнів семінару з підготовки _____

_____, проведеного з _____ по 200__р.

№ пор.	Прізвище, ім'я та по батькові	Оцінка з теорії	Загальна практика
--------	-------------------------------	-----------------	-------------------

Голова комісії

Члени комісії

Дата

Постанова (розпорядження) № _____

ДЮСШ _____

Про присвоєння _____

(судді з городкового спорту)

_____ “ _____ ” 200__р.

Згідно з протоколом прийому заліків в учнів семінару з городкового спорту
проведеного _____

(назва організації)

З _____ по _____ 200__р., присвоїти звання _____
з городкового спорту

№ пор.	Прізвище, ім'я та по батькові	Рік народження	Стать	Місце навчання
--------	-------------------------------	----------------	-------	----------------

Місце печатки

Керівник організації

(підпис)

Особиста карта спортсмена

Дата народження _____

(Прізвище, ім'я та по батькові)

Вид спорту _____ у якому віці почав займатися спортом _____

Назва спортивної школи та організації засновника

Місце проживання _____

Місце навчання _____

Показники	Вихідні дані	Етапи спортивної підготовки			
		Початковий	Навчально-тренувальний	Спортивного удосконалення	Вищої спортивної майстерності

Рік народження

Прізвище, ім'я та по-батькові

Тренер-викладач

Показник фізичного розвитку

Зріст, см.

Вага, кг.

Окружність грудної клітки

Довжина стопи, см.

Сила кисті (динамометрія), кг/см.

ЖЕЛ, мл.

МСК, мл/хв/кг.

Дата медичного огляду

Висновок лікаря

Показник фізичної підготовленості

Біг 30 м, с.

Безперервний біг 5 хв., (м).

Біг на місці 10 с (кількість кроків).

«Човниковий біг» 3х10 м (с).

Стрибок у довжину з місця (см).

Підтягування (кількість разів).

Кидок м'яча 2 кг (сидячи) (м).

Стрибок уверх (за Абалаковим) (см).

Показник спеціальної фізичної підготовленості

Кращий результат року _____

Заступник директора спортшколи

(Підпис)

**Розрядні нормативи та вимоги до присвоєння спортивних звань і
розрядів з городкового спорту в Україні**

Чоловіки:

Посісти місце на одному з перелічених змагань:

Майстер спорту України міжнародного класу

- 1-3 – на чемпіонаті світу в особистому заліку;
- 1 – на чемпіонаті світу у командному виді програми;
- 1 – на чемпіонаті Європи в особистому заліку.

Майстер спорту України

На міжнародних змаганнях, чемпіонатах України, Кубку України в особистому заліку витратити не більше 136 биток на 90 фігур.

Кандидат у майстри спорту

- 1 – на чемпіонаті ФСТ;
- на чемпіонаті України, у фіналі Кубку України, на чемпіонатах областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя витратити не більше 145 биток на 90 фігур.

1 розряд

- на чемпіонатах областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя витратити не більше 162 биток на 90 фігур.

2 розряд

- на чемпіонатах областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя витратити не більше 124 биток, на 60 фігур.

3 розряд

- на чемпіонатах областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя витратити не більше 160 биток, на 60 фігур.

1 юнацький розряд

- ♦ на чемпіонатах областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя або чемпіонатах ФСТ витратити не більше 76 биток на 40 фігур.

2 юнацький розряд

- на чемпіонатах областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя або чемпіонатах ФСТ витратити не більше 100 биток на 40 фігур.

3 юнацький розряд

- на чемпіонатах областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя або чемпіонатах ФСТ витратити не більше 140 биток на 40 фігур [3].

Жінки:

Кандидат у майстри спорту України

- ♦ на чемпіонаті України, у фіналі Кубка України витратити не більше 160 биток на 90 фігур.

1 розряд

- на чемпіонатах областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя витратити не більше 180 биток на 90 фігур.

2 розряд

- на чемпіонатах областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя витратити не більше 140 биток на 60 фігур.

3 розряд

- на чемпіонатах областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя витратити не більше 168 биток на 60 фігур.

1 юнацький розряд

- на чемпіонатах областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя або чемпіонатах ФСТ витратити не більше 88 биток на 40 фігур.

2 юнацький розряд

- на чемпіонатах областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя або чемпіонатах ФСТ витратити не більше 112 биток на 40 фігур.

Умови присвоєння спортивних звань

1. МСУМК присвоюється за умови участі у виді програми не менше 10 спортсменів (команд), які представляють не менше 7 країн.

2. МСУ присвоюється за умови участі у виді програми не менше 10 спортсменів, які представляють не менше 8 регіонів України.
3. Присвоєння спортивних звань за участь у змаганнях Всесвітніх ігор з неолімпійських видів спорту прирівнюється до вимог, які передбачені на змаганнях чемпіонату світу.
4. Спортивні звання за участь у Всеукраїнських змаганнях присвоюються за умов проведення їх за Всеукраїнськими правилами змагань з видів спорту, які затверджені центральним органом виконавчої влади.

Додаток L

Поради спортсменам

Перед змаганням та тренуванням:

- необхідно грамотно підібрати вправи для розминки, інтенсивно розім'ятися до почуття легкості у м'язах, максимальної рухливості в суглобах, вільного дихання, оптимальної частоти серцевих скорочень, а у кінцевому результаті – почуття впевненості у своїх силах;
- створити собі такий настрій, при якому, все виходить, а головне будь-якими засобами позбутися перед грою відчуття тривоги;
- визначити для себе програму дій, а в процесі гри перед кожним кидком «прокручувати» в думках техніку кидка з акцентом на ключових його елементах.

Бути висококваліфікованим майстром у городковому спорті означає:

- добре знати теорію городкового спорту;
- уміти дуже точно здійснювати диференціювання у м'язових відчуттях за умови тривалого за часом і постійно змінного за рівнем психічної збудженості при деякому дефіциті фізичного навантаження;
- виконуючи спеціальні вправи, слідкувати за дотриманням ритмічного виконання кидка битки й особливо за точними акцентами у найбільшому

напружені й розслабленні м'язів, які відіграють основну роль під час виконання змагальні вправи;

- вчитися порівнювати, запам'ятовувати кращі кидки (результативні), не забувати налаштовуватись на них при нових повтореннях;
- самостійно оцінювати якість виконання кидків, а потім узгоджувати з тренером виконання завдання;
- прислухатися до м'язових відчуттів, підкріплюючи їх результатами і досягати розуміння реакції організму на дію вибраних вправ.

Додаток М

Моральні заповіді спортсмена

Дотримуйся режиму дня. Виконуй правила особистої гігієни. Загартовуйся за допомогою природних факторів (сонце, повітря, вода), веді боротьбу за санітарну культуру свого тренувального місця. Виконання цих правил сприятиме зниженню захворюваності й травматизму, вони є кращими засобами зміцнення здоров'я, підвищення спортивної майстерності, продовження терміну виступів на спортивній арені.

Я люблю спорт!

Шлях до удосконалення – шлях праці. Але це радісна праця, тому, що вона щоденно, щогодинно дає мені силу, фізичне і духовне джерело насолодження. Спорт не нав'язливий обов'язок, а добровільний радісний обов'язок.

Я люблю тренуватися!

Спорт – велике мистецтво, яке я пізнаю, завдяки тренерові. Тренер – мій старший товариш, радник і наставник. Виконання його вказівок – закон для мене, запорука моїх успіхів у спорті.

Я поважаю тренера, високо ціную його працю!

Спортивний колектив у якому я займаюся, створив мені всі умови для зростання спортивної майстерності, тому мені дорога

спортивна честь колективу і тому я на будь-яких змаганнях буду боротися тільки за перемогу.

*Я люблю важку спортивну боротьбу і буду прагнути
на змаганнях тільки до перемоги!*

Спорт – складна наука; але я хочу досягти його вершин і тому радий постійно поповнювати теоретичні знання, що допоможе мені швидше досягти вершин майстерності у городковому спорті.

*Я буду берегти спортивний зал, стадіон, спортивний майданчик і братиму
участь у всіх заходах щодо їх благоустрою!*

Місце, де я тренуюсь, стаю майстром городкового спорту – спортивний зал, стадіон, майданчик – дороге для мене місце, і я зобов'язуюсь підтримувати чистоту, берегти обладнання й інвентар, брати участь у ремонті й благоустрої спортивних споруд.

*Я зобов'язуюсь на практиці виконувати рекомендації знаменитих учених,
тренерів і спортсменів!*

Спорт для мене – захоплення на все життя, дає мені велику радість й насолоду, і тому вважаю святим обов'язком передати це захоплення своїм товаришам.

Нехай моя естафета буде передана в надійні руки!

ЛІТЕРАТУРА

1. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 310 с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
3. Городковий спорт: правила змагань. – ФГСУ, 2002. – 33 с.
4. Городковский спорт // Ежегодник. - С. П. МФГС, 2004. – 67 с.
5. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 374 с.
6. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол-программа М.: Советский спорт, 2003. – 108 с.
7. Иванова Л.С. Вариативность в подготовке метателей. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 112 с.
8. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів.: Українська спортивна асоціація, 1992. – 269 с.
9. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 279 с.
10. Никитин Н.Д. Городки. – Мурманск, 1990. – 138 с.
11. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
12. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. – К.: Здоровья, 1980. – 336 с.
13. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия - пресс, 2006. – 219 с.
14. Пугачев В.Ф. Городки. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 127 с.
15. Севрюк М.П., Ціпов'яз А.Т. Городковий спорт: від початківця до зрілого майстра. – Кременчук.: Видавництво ПП Щербатих, 2006. – 146 с.
16. Семенов С.С. Городки: от новичка до мастера. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 96 с.
17. Стефан Станчев. Техническая подготовка легкоатлетов метателей. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 134 с.

18. Шкребтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. – К.: Олімпійська література, 2005. – 257 с.

Навчальне видання

Микола Петрович Севрюк
Анатолій Тимофійович Ціпов'яз
Володимир Григорович Євтушенко

Городковий спорт:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Навчальний посібник

Українською мовою

Технічна корекція В.Г. Євтушенко, Заслужений тренер України

Консультант В.В. Шептицький, Заслужений тренер України

Комп'ютерне макетування _____

Автори висловлюють щирю подяку Федерації городкового спорту України за активну підтримку у виданні навчального посібника.

Підписано до друку _____

Формат_____. Папір офсетний. Гарнітура_____

Друк _____. Умовн. друк. арк._____. Видавн. арк._____

Наклад_____ прим. Замовлення №_____

Ціна договірна

Видавництво_____