

**Міністерство молоді та спорту України
Громадська організація
«Українська Федерація Французького боксу Сават»**

ЗАТВЕРДЖУЮ
Заступник Міністра
молоді та спорту України
Сергій ТИМОФЄЄВ



**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
З ФРАНЦУЗЬКОГО БОКСУ САВАТ
ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ**

м. Київ 2026



Громадська організація «Українська Федерація Французького боксу Сават»:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Навчальну програму підготували:

ВОЛОВІКОВ Г.О. – Президент ГО «Українська Федерація Французького боксу Сават», володар рівня Срібної рукавички у французькому боксі Сават, суддя Міжнародної категорії, професор французького боксу Сават, член Ради директорів Міжнародної федерації французького боксу Сават, Заслужений тренер України;

ВОЛЬСЬКИЙ Д.С. – Доктор філософії «фізична культура і спорт», Голова Київської обласної федерації французького боксу Сават, Заслужений тренер України, Майстер спорту України.

Програма обговорена та ухвалена Президією Федерації.

ВСТУП

Розробка Навчальної програми з французького боксу Сават для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (далі – Програма) обумовлена необхідністю удосконалення навчально-тренувального процесу у відділеннях французького боксу Сават дитячо-юнацьких спортивних шкіл (далі – ДЮСШ).

У Програмі в загальному аспекті розкриваються положення сучасної теорії та методики спортивної підготовки, які визначають структуру підготовки у виді спорту. Загальні положення охоплюють етапи підготовки вихованців, основні завдання цих етапів та зміст роботи. У методичному аспекті Програма визначає основні напрямки роботи тренера-викладача, систематизує складний процес підготовки вихованців і є орієнтиром для подальшого розвитку навчально-тренувального процесу.

Найбільша увага у Програмі приділяється навчальному матеріалу, який перш за все має спрямованість щодо технічної та фізичної підготовки з урахуванням того, що це складно координаційний вид спорту. Навчальний матеріал Програми складається з теоретичного та практичного розділів, викладений відповідно до змісту роботи у групах початкової, базової, спеціалізованої підготовки та групах підготовки до вищої спортивної майстерності, що дозволяє тренерам-викладачам ДЮСШ виробити єдиний комплексний підхід до оцінки навчально-тренувального процесу в багаторічній системі підготовки вихованців. Розділи Програми взаємопов'язані та передбачають виховання гармонійно розвиненої особистості. Програму рекомендовано використовувати під час організації навчально-тренувальної та спортивної роботи учнів у спеціалізованих спортивних класах будь-якої форми організації закладів загальної середньої освіти.

I. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПІДГОТОВКИ

1. Мета, завдання, засоби, методи та принципи підготовки

Спортивна підготовка у французькому боксі Сават є багаторічним спеціально організованим процесом всебічного розвитку, навчання, виховання і вдосконалення майстерності вихованців. Головна мета підготовки - забезпечення максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості, що обумовлено специфікою і вимогами досягнення найвищих результатів у змагальній діяльності. Спортивні змагання кожного рівня мають розглядатися як етапи підготовки до головних стартів.

Завдання підготовки: зміцнення здоров'я, всебічний гармонійний розвиток та виховання морально-вольових і морально-етичних якостей особистості;

розвиток фізичних якостей – сили, швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей, гнучкості, стрибучості, витривалості, координаційних здібностей;

опанування та засвоєння складно-координаційних елементів;

удосконалення засад техніки, розвиток здібностей щодо опанування технікою роботи рук та ніг, побудова та застосування комбінаційної боротьби; навчання та використання тактичних прийомів у процесі навчально-

тренувальних занять та під час спортивних змагань;

виконання розрядних вимог, підготовка та складання атестаційних нормативів;

впровадження Правил спортивних змагань, методичні та практичні заняття з основних розділів технічних правил серед вихованців;

залучення вихованців до суддівства спортивних змагань;

підготовка вихованців як інструкторів на громадських засадах і суддів;

сприяння розвитку дитячого та юнацького спорту;

виявлення і відбір разом із закладами загальної освіти дітей для їх спортивної спеціалізації з французького боксу Сават.

Основними засобами навчально-тренувальної діяльності є групи вправ:

загально підготовчі – вправи, призначені для всебічної рухової та функціональної підготовки вихованців відповідними засобами цього та інших видів спорту (легкої атлетики, гімнастики, акробатики, атлетичної гімнастики, плавання, ігрових видів тощо), а також велика кількість загально розвивальних вправ;

спеціально-підготовчі – вправи, спрямовані на формування рухів. До них відносяться засоби, які містять елементи змагальної діяльності, а також дії, близькі до них за формою, структурою та проявом необхідних якостей у діяльності функціональних систем організму;

допоміжні – вправи, завдяки яким будується фундамент для послідовного вдосконалення спортивної майстерності. Найбільш поширеними слід вважати програми навчання елементів з підвідних вправ;

змагальні – вправи різних розділів спортивних змагань та навчально-тренувальні форми цих вправ.

Основні методи навчально-тренувальної діяльності:

словесний – організація діяльності вихованців, надання навчальних завдань, формування поглядів та уявлень, змістовної структури руху, виховання міжособистісних відносин. Заходами з реалізації словесного методу є дидактична розповідь, бесіда, інструктаж і вказівка, розпорядження, команда, супроводжувальне пояснення, мовна оцінка, мовний звіт і взаємне роз'яснення;

наочний – демонстрація рухів і вправ тренером-викладачем, показ кінограм, відеозаписів, малюнків, макетів тощо;

метод вправ – цілісний та розчленований (з підвідними та допоміжними вправами) стандартизованих та варіативних вправ, інтервальної та безперервної вправи, змагальний та ігровий методи.

Принципи підготовки у французькому боксі Сават:

загально-педагогічні (дидактичні) – виховного навчання, свідомості та активності тих, хто займається, наочності, систематичності, доступності та індивідуальності, міцності та прогресування;

спортивні – спрямованості до найвищих досягнень, спеціалізації та індивідуалізації, єдності усіх сторін підготовленості, безперервності та цілісності навчально-тренувального процесу, максимальності та послідовності підвищення вимог, хвилеподібності динаміки навчально-тренувальних

навантажень, спортивної спеціалізації;

методичні: випередження – раннє опанування складних елементів техніки та технічної підготовки, розвитку фізичних якостей; багатоборності – формування високої техніки володіння вправами; розмірності – оптимальний та збалансований розвиток фізичних якостей; сполученості – пошук засобів, що дають змогу вирішувати водночас декілька завдань, наприклад, поєднувати технічну і фізичну підготовку; надмірності – застосування навчально-тренувальних навантажень, більших за змагальні; централізації – підготовка найперспективніших спортсменів на централізованих зборах із залученням до роботи з ними кращих фахівців; професіоналізму – підтримання протягом річного циклу такого рівня підготовленості, який дозволить вихованцям у будь-який момент задовільно виконати завдання змагальної програми; самозабезпечення – цілеспрямована робота щодо підготовки резерву збірної команди; науковості – впровадження нових ефективних засобів і методичних прийомів спеціальної підготовки та навчання.

2. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі підготовки

Навантаження – основний чинник, що визначає ступінь впливу фізичних вправ на організм вихованця та рівень відповідності його зворотної реакції.

Навантаження поділяють:

за напрямом – навчально-тренувальні та змагальні, специфічні та неспецифічні, локальні, особні та глобальні;

за величиною – мале, середнє, значне чи колограничне, велике чи граничне відносно можливостей вихованця.

Навантаження	Критерії величини навантаження	Завдання, що вирішуються
Мале	Настання першої фази стійкої працездатності (15-20% обсягу роботи, що виконується до настання стомлення)	Підтримання досягнутого рівня тренуваності, прискорення процесів відновлення після попереднього навантаження
Середнє	Настання другої фази стійкої працездатності (40-60% обсягу роботи, що виконується до настання явного стомлення)	Підтримання досягнутого рівня тренуваності, вирішення окремих завдань тренування
Значне	Настання фази прихованого (що компенсується) стомлення (60-75% обсягу роботи, що виконується до настання явного стомлення)	Стабілізація та подальше підвищення рівня тренуваності
Велике	Настання явного стомлення	Підвищення рівня тренуваності

за спрямованістю – такі, що сприяють розвитку окремих рухових

здібностей, удосконаленню координаційної структури рухів, компонентів психічної підготовленості, тактичної майстерності;

за координаційною складністю – такі, що виконуються у стереотипних умовах і не потребують мобілізації координаційних здібностей, і такі, що пов'язані з виконанням рухів високої координаційної складності;

за технічним напруженням – такі, що ставлять різні вимоги до психічних можливостей вихованця.

Величину навчально-тренувального і змагального навантаження характеризують його зовнішня і внутрішня сторони. Зовнішня сторона навантаження визначається обсягом та інтенсивністю навчально-тренувальної роботи, а також координаційною складністю та якістю виконаних вправ.

До показників обсягу навантаження відносяться: кількість навчально-тренувальних занять на день, тиждень, місяць, етап підготовки; кількість вправ у цілому, елементів, частин змагальної комбінації; загальний обсяг роботи (у годинах); обсяг роботи з розвитку різних фізичних якостей, сторін підготовленості, видів технічної підготовки; відсоткове співвідношення різної за інтенсивністю роботи, у загальному обсязі. Показниками зовнішньої сторони інтенсивності навантаження може бути кількість рухів за одиницю часу чи співвідношення часу, витраченого на виконання вправ, до загального часу навчально-тренувальної діяльності, індекси інтенсивності.

Внутрішня сторона навантаження визначається функціональними змінами, що відбуваються в організмі: у серцево-судинній, дихальній, центральній нервовій системах. До її показників відносяться: вид і тривалість періоду відновлення; латентний час рухової реакції; час поодиноких та комбінованих рухів; величина зусиль; точність виконання; частота серцевих скорочень, об'єм пульсу.

Величина навантаження може бути об'єктивно оцінена не тільки за фізіологічними та біохімічними показниками, але й за відносно простими та достатньо об'єктивними характеристиками, зокрема симптомами стомлення після навантаження різної величини.

Симптоми стомлення після навантаження різної величини

Показник	Навантаження			Відновлювальний період після надмірного навантаження
	Мале	Середнє	Значне	
Забарвлення шкіри	Легке почервоніння	Сильне почервоніння	Дуже сильне почервоніння або надмірна блідість	Блідість зберігається протягом кількох днів
Рухи	Впевнене виконання	Збільшення помилок, зниження точності, поява невпевненості	Сильне порушення координації, мляве виконання рухів	Порушення рухів і безсилля у наступному занятті

Зосередженість	Нормальна, коригувальні вказівки виконуються, повна увага під час пояснення та показу вправ	Неуважність під час пояснення, зниження сприйняття під час удосконалення технічних і тактичних навичок, зниження здатності диференціювати зусилля	Значне зниження зосередженості, велика нервозність, уповільнена реакція	Неуважність, нездатність до виправлення рухів після 24 або 48 годин відпочинку, а також зосереджуватися під час розумової роботи
Загальне самопочуття	Ніяких скарг, виконуються усі завдання	Слабкість у м'язах, значно ускладнене дихання, наростання безсилля, явно знижена працездатність	"Свинцева" важкість у м'язах, запаморочення, нудота	
Готовність до досягнень	Стійке бажання продовжувати тренування	Знижена активність, намагання збільшити паузи, зниження готовності продовжувати тренування	Бажання повного спокою і відмова працювати	Небажання тренуватися наступного дня, байдужість
Настрій	Піднесений, радісний, збуджений	Трохи "стишений", але радісний, якщо тренування відповідають очікуванню радості щодо майбутнього тренування	Виникнення сумніву в цінності та суті тренування, побоювання перед новим тренуванням	Пригніченість, сумніви щодо цінності тренування, пошук приводу для відсутності на тренуванні

Успішне вирішення завдань, що стоять перед ДЮСШ у процесі підготовки вихованців, не можливе без системи спеціальних засобів та умов відновлення. Питання щодо відновлення вирішується на окремих навчально-тренувальних заняттях, спортивних змаганнях, в інтервалах між заняттями та спортивними змаганнями, на окремих етапах підготовки.

Система профілактично-відновлювальних заходів носить комплексний характер і містить у собі засоби психолого-педагогічного та медико-біологічного впливу.

Педагогічні засоби відновлення:

планування навантаження та побудова процесу підготовки: відповідність навантаження функціональним можливостям вихованців; відповідність змісту підготовки етапу багаторічної підготовки, періоду, макроциклу тощо; планування вправ, занять, мікроциклів відновлювального

характеру; рухові переключення у програмі занять і мікроциклів, раціональна індивідуальна побудова основної та заключної частин занять;

розпорядок життя і навчально-тренувальної діяльності: умови для навчально-тренувальної діяльності і відпочинку; поєднання навчання з тренувальним процесом; раціональне використання індивідуальних і групових форм роботи, виконання вправ для активного відпочинку та створення позитивного фону занять.

Психологічні засоби відновлення:

психорегулювальні – аутогенне тренування, м'язова релаксація, гіпнотичне навіювання, музика і світломузика;

психологічні – позитивний психологічний клімат у групі, в родині, а також у стосунках із друзями; позитивна емоційна насиченість занять, формування значущих мотивів і сприятливого ставлення до навчально-тренувальної діяльності.

Медико-біологічні засоби відновлення:

гігієнічні – раціональний та стабільний розпорядок дня; повноцінний відпочинок і сон (нічний сон не менше 8-9 годин на добу, сон у день у період інтенсивної підготовки до спортивних змагань); відповідність одягу, спортивного екіпірування, інвентарю завданням та умовам підготовки та спортивних змагань; стан оснащення спортивних споруд; навчально-тренувальна діяльність переважно у сприятливий час доби – з 10.00 до 19.00 годин;

фізіотерапевтичні – масаж (загальний, локальний, точковий тощо); сауна і парна; гідропроцедури та різні види душу (теплий, контрастний тощо); електропроцедури (електрофорез, аероіонізація тощо); опромінення (світлове, інфрачервоне, ультрафіолетове); магнітотерапія, ультразвук, іонофорез; спортивні розтирання;

харчування – збалансоване за енергетичною цінністю (3-4 рази на день) та складом (білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини, вітаміни, вода); спеціалізоване харчування (вітаміни, поживні суміші, соки, напої) до і під час навчально-тренувальної діяльності;

фармакологічні – речовини, що сприяють відновленню запасів енергії, підвищують стійкість організму до стресу, стимулюють функції кровотворення; адаптогени рослинного і тваринного походження; зігрівальні, знеболювальні та протизапальні препарати.

Зміст різних видів підготовки

Навчально-тренувальний процес системи спортивної підготовки складається з технічної, фізичної, психологічної, тактичної, теоретичної, морально-вольової, інтегральної та змагальної підготовки.

У технічній підготовці виділяють:

початкові прийоми (стійки внутрішнього та зовнішнього напруження); технічні прийоми для рук, ніг, переміщення тіла, маневрування;

допоміжні прийоми (виведення з рівноваги);
 головні технічні прийоми (нападу та захисту);
 технічні прийоми переміщення.

Фізичну підготовку поділяють на загальну, спеціальну, допоміжну та функціональну. Загальна фізична підготовка спрямована на підвищення загальної працездатності, спеціальна фізична – на розвиток спеціальних фізичних якостей. Допоміжна фізична підготовка скерована на розвиток координаційних здібностей, швидкості реакції на дії суперника та передбачення напрямку атаки; функціональна фізична підготовка забезпечує високий обсяг та інтенсивність навантажень вихованців.

До психологічної підготовки входять базова, тренувальна, змагальна види підготовки.

Базова підготовка являє собою освіту й навчання, навчання – виховання необхідних мотивів та позитивного ставлення до навчально-тренувальних завдань і навантажень, змагальна – формування стану оптимальної бойової готовності, спроможності до концентрації уваги та мобілізації зусиль.

Тактична підготовка може бути індивідуальною, груповою, командною.

Індивідуальна підготовка передбачає складання плану проведення поєдинків, спортивного змагання; групова – добір та розставлення вихованців у команді, тактику боротьби; командна підготовка – формування команди, визначення командних та особистих завдань. При цьому розрізняють тактику проведення технічної дії, поединком із суперником, турніру.

Теоретична підготовка передбачає надання вихованцям спеціальних знань, необхідних для успішної навчально-тренувальної та спортивної діяльності. Може здійснюватися як самостійно, так і під час практичних занять у формі бесід, вивчення схем, перегляду відеозаписів, навчальних кінофільмів, вивчення кінограм, аналізу підготовки найсильніших спортсменів світу, України з подальшим розглядом основних особливостей їх техніки.

Усі види спортивної підготовки у комплексі спрямовані для придбання загального досвіду, підвищення стійкості до змагального стресу і стабільності під час виступів. Загартування стійкості вихованця здійснюється у процесі спортивних змагань під впливом відволікаючих чинників, а також під час змодельованих навчально-тренувальних занять.

Метою морально-вольової підготовки є формування гармонійно розвиненої особистості вихованця, який здатний гідно представляти Україну на міжнародній спортивній арені.

Інтегральна підготовка спрямована на набуття навчального та змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального стресу та

надійності виступів. Формується як надбання спеціальних навичок у навчально-тренувальному процесі, стимулюється шляхом контрольних тренувань (виконання змагальних вправ на оцінку), модельних тренувань (з максимальним наближенням до змагальних) і самих спортивних змагань.

Змагальна підготовка спрямована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального напруження, досягнення стабільності у виступах.

Етапи підготовки

Навчально-тренувальний процес багаторічної підготовки поділяється на різні за спрямованістю відрізки залежно від поставлених завдань.

Основні педагогічні завдання послідовно вирішуються у річних і піврічних макроциклах. Кожний макроцикл поділяється на мезоцикли, які складаються з декількох мікроциклів.

За спрямуваннями виділяються види мікроциклів:

підготовчі – спрямовані на підведення організму вихованця до напруженої навчально-тренувальної роботи;

основні – базовий обсяг роботи, оптимальні навантаження;

ударні – застосовуються для стимулювання адаптаційних процесів шляхом використання великих навантажень і вирішення встановлених завдань підготовки;

відновлювальні – плануються після ударних мікроциклів для забезпечення відновлювальних та адаптаційних процесів;

модельні (підвідні) – зміст і навантаження наближені до умов, що є типовими для майбутніх спортивних змагань;

змагальні – будуються відповідно до програми спортивних змагань, усі заходи спрямовані на забезпечення оптимальних умов успішної змагальної діяльності.

Кожний період навчально-тренувального процесу має різну кількість й спрямованість мезоциклів:

підготовчий – поступове підвищення якості виконання специфічної навчально-тренувальної роботи, навантаження зростають повільно;

базовий – основна робота щодо підвищення функціональних можливостей, розвитку фізичних якостей, становлення технічної, тактичної та психологічної підготовленості;

передзмагальний – цілеспрямоване усунення недоліків у підготовці;

змагальний – безпосередня підготовка та участь у спортивних змаганнях.

Підготовчий період поділяється на два етапи – загально підготовчий та спеціально-підготовчий. У змагальному періоді застосовуються мезоцикли двох типів – змагальні та контрольні-підготовчі. Перехідний період поділяється на два етапи – відновлювальний та підготовчий.

Структура і зміст річного циклу підготовки залежать від підготовленості вихованців, календаря спортивних змагань і завдань багаторічної підготовки,

яку поділяють на чотири етапи.

Орієнтовний розподіл навантаження на різних етапах підготовки

Параметр навантаження	Етап багаторічної підготовки			
	I	II	III	IV
Тривалість, міс:				
підготовчого	8	7	4	3
змагального	1	2	3	4
перехідного	1	1	1	1
Кількість	3	5	7	10
Кількість тренувань:				
на тиждень	3	4-5	5-8	8-10
на день	1	1-2	1-3	1-3
Тривалість тренувань, хв	90	90-180	120-210	150-240
Кількість виконання на день елементів	50-100	100-400	400-600	600-800

I етап – початкової підготовки (групи початкової підготовки, вік вихованців 8 років).

Основні завдання:

зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток фізичної форми та організму вихованців;

різнобічна загальна фізична підготовка і початкове розвинення спеціальних фізичних якостей;

спеціальна рухова підготовка: розвинення здібностей відчувати й диференціювати просторове взаємо розташування, різні параметри рухів, реакції на об'єкт, що рухається;

початкова технічна підготовка: опанування найпростіших підготовчих базових елементів стійки (стійки внутрішнього і зовнішнього напруження);

формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом взагалі ;

опанування мінімальних теоретичних знань з виду спорту, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту.

II етап – попередньої базової підготовки (групи базової підготовки, вік вихованців 9-11 років).

Основні завдання:

зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток фізичної форми та функціональних систем організму вихованців;

різнобічна загальна фізична підготовка і початковий розвиток спеціальних фізичних якостей;

удосконалення спеціальної рухової підготовки – розвиток здібностей відлунати та диференціювати просторове взаємо розташування, різні параметри рухів, реакції на об'єкт, що рухається;

поглиблена спеціальна фізична підготовка – сприятливий віковий період

для розвитку спритності, гнучкості, швидкості;

початкова функціональна підготовка – опанування середніх навчально-тренувальних навантажень;

базова технічна підготовка – опанування базової техніки виду спорту, переміщення тіла, маневрування тіла;

базова психологічна підготовка – психологічна освіта та навчання зберігати стабільний емоційний стан;

початкова теоретична і практична підготовка;

участь у дитячих спортивних змаганнях (першостях); виконання нормативів.

III етап – спеціалізованої базової підготовки (групи спеціалізованої підготовки, вік вихованців 12-14 років).

Основні завдання:

удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, особливо спеціальної витривалості та швидкісно-силових якостей;

досягнення високого рівня функціональної підготовленості – планомірне опанування навчально-тренувальних навантажень, які вдвічі перевищують змагальні;

базова технічна підготовка – опанування базової техніки, переміщення тіла, маневрування тіла;

опанування нестандартної індивідуальної техніки, формування найбільш ефективних та улюблених прийомів базової техніки;

удосконалення базової технічної підготовленості, набуття досвіду формування оптимального бойового стану до спортивних змагань, самонастроювання, саморегуляції, зосередженості (уважності) та мобілізації зусиль; поглиблена теоретична і тактична підготовка;

активна змагальна практика з включенням модельних навчально-тренувальних занять і контрольно-підготовчих змагань;

виконання нормативів.

IV етап – підготовки до вищих досягнень (групи підготовки до вищої спортивної майстерності, вік вихованців 15 років і старші).

Основні завдання навчально-тренувальної та спортивної підготовки

Вік вихованців, років	Вікові особливості	Методичні особливості
8 - 9	Вік інтенсивного росту та розвитку всіх систем організму. Висока рухова активність і значний розвиток рухових функцій дозволяють вважати цей вік сприятливим для початку регулярних занять спортом:	
	1. Хребет відзначається гнучкістю і нестійкістю вигинів.	Більше уваги приділяти формуванню правильної постави.
	2. Суглобово-зв'язковий апарат еластичний, але недостатньо міцний.	Доцільний цілеспрямований, але обережний розвиток гнучкості.

	3. Інтенсивно розвиваються м'язова система і центри регуляції рухів. Великі м'язи розвиваються швидше, ніж дрібні. Тонус м'язів-згиначів переважає тонус м'язів-розгиначів. Ускладнені дрібні та точні рухи.	Коли на заняттях переважають великі, з розмахом, рухи то треба малими дозами давати дрібні й точні рухи. Значну увагу приділяти м'язам-розгиначам і розвитку координації рухів.
	4. Регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової систем недосконалі.	Навантаження мають бути незначними за обсягом, помірної інтенсивності та короткочасної тривалості.
	5. Тривалість активної уваги, зосередженості та розумової працездатності невелика - до 15 хвилин.	Заняття мають бути емоційними, багатоплановими; кількість одноразових вказівок обмежена.
	6. Особливо великою є роль наслідувального та ігрового рефлексів.	Основними методами мають бути наочний з ідеальним показом та ігровий.
	7. Антропометричні показники на 1/3 менші, ніж у дорослих.	Доцільним є застосування предметів пропорційно зменшених розмірів.
9 - 11	Розвиток у молодшому шкільному віці відбувається відносно рівномірно, навчально-тренувальні вимоги мають підвищуватися поступово. Практично все щодо попереднього віку, має стосунок і до цього, але є особливості:	
	1. Відбуваються істотні зміни рухової функції. З багатьох параметрів вони досягають високого рівня, а тому створюються найбільш сприятливі передумови для навчання і розвитку фізичних якостей	Необхідно ефективно використовувати цей період для навчання новим, у тому числі й складним рухам, а також активізувати роботу з розвитку спеціалізованих фізичних якостей, особливо гнучкості, спритності, швидкості.
	2. Значного розвитку досягає кора головного мозку. Слово набуває все більш вагомого значення.	Все більшого значення у навчанні набувають словесні методи.
	3. Силкові та статичні вправи викликають швидке стомлення. Краще сприймаються короткочасні вправи.	У навчально-тренувальному процесі доцільно дотримуватися швидкісно-силового режиму, статичні навантаження давати в обмеженому обсязі.

Подальше вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості; періодичне досягнення найвищого рівня тренуваності, опанування максимальних навчально-тренувальних навантажень, які у три рази перевищують змагальні;

удосконалення нестандартної базової техніки та найбільш ефективних і улюблених прийомів базової техніки, досягнення високого рівня надійності

виступів;

розширення психологічних знань і вмінь, досягнення високого рівня психічної готовності до навчально-тренувальних навантажень і спортивних змагань;

подальше вдосконалення технічної й тактичної підготовки; досягнення максимально можливих результатів, підтримання високого рівня змагальної готовності (до 10 спортивних змагань на рік);

максимальне розкриття індивідуальних можливостей вихованців; виконання нормативів.

Вікові особливості навчання і тренування

12 - 15	З фізіологічної точки зору, підлітковий вік є періодом статевої зрілості, характеризується інтенсивним зростанням тіла у довжину (до 10 см за рік), підвищенням обміну речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою практично всіх органів і систем організму:	
	1. Спостерігається прискорене зростання довжини та маси тіла, відбувається формування статури.	Щоб запобігти надмірного збільшення росту і ваги тіла, потрібно неухильно, але обережно підвищувати навчально-тренувальні навантаження
	2. Відбувається перебудова у діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе тимчасове погіршення інших фізичних якостей.	Незважаючи на це, необхідно опанувати складні вправи, підвищувати спеціальну фізичну підготовленість, розвивати активну гнучкість і швидко-кісно-силові якості. Необхідна більша терплячість та наполегливість
	3. Нерівномірності у розвитку серцево-судинної системи призводять до підвищення кров'яного тиску, порушення серцевого ритму, швидкої втоми.	Обережно та індивідуально дозувати навантаження, піклуватися щодо повноцінного відпочинку і відновлення, регулярно здійснювати лікарський контроль
	4. У поведінці спостерігається перевага збудження над гальмуванням, реакції за силою та характером часто не є адекватними подразникам, що їх викликали.	Необхідність у спокійному оточенні, доброзичливості і порозумінні.

16 - 18	Для цього віку характерним є високий ступінь функціонального вдосконалення, серцево-судинна система готова до значних навантажень. Можна очікувати високих спортивних результатів.
---------	--

Навчально-тренувальна діяльність має орієнтуватись на вік вихованців та особливості розвитку систем організму на тому чи іншому етапі його зростання.

II. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

1. Загальна характеристика навчально-тренувального процесу

Завдання ДЮСШ визначені відповідними положеннями:

підготовка всебічно розвинених вихованців високої спортивної кваліфікації для поповнення збірних команд різного рівня;

підготовка вихованців ДЮСШ як інструкторів та суддів зі спорту на громадських засадах;

надання допомоги тренеру-викладачу у відборі вихованців;

на базі науково обґрунтованого та якісного проведення навчально-тренувального процесу в групах спеціалізованої підготовки і групах підготовки до вищої спортивної майстерності підготовка кандидатів у майстри спорту та майстрів спорту України, кандидатів у збірну команду України;

впровадження у практику роботи тренерсько-викладацького складу передових методів спортивного тренування;

здійснення спадкоємності навчально-тренувальної роботи у ДЮСШ;

методичне керівництво навчально-тренувальною роботою у місті, районі, області;

контроль за виконанням індивідуальних планів підготовки провідних спортсменів.

Навчально-тренувальний процес ґрунтується на нормативних вимогах і складається з визначених обсягів навчально-тренувальних навантажень з урахуванням принципів поступового їх зростання та оптимальних термінів досягнення спортивної майстерності. Все це необхідно для досягнення високих результатів вихованців.

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп

Рік навчання	Мінімальний вік для зарахування, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Кількість навчальних годин на тиждень	Вимоги до спортивної підготовленості
Групи початкової підготовки				
1-й	8	12	6	Виконання контрольних нормативів
Більше 1	9	10	8	

Групи базової підготовки				
1-й	10	10	12	Виконання контрольних нормативів
2-й	11	8	14	III, II юнацький розряд
3-й	12	8	18	I юнацький розряд, III розряд
Більше 3	13	6	20	II розряд, 50% - I розряд
Групи спеціалізованої підготовки				
1-й	14	6	24	I розряд
2-й	15	6	26	I розряд, 50% - КМСУ
Більше 2	16	4	28	КМСУ, МСУ
Групи підготовки до вищої спортивної майстерності				
Увесь термін	17 і старші	4	32	Підтвердження МСУ, МСМКУ

За наявності у групі вихованців, які увійшли до складу збірної команди України (основний склад, кандидати, резерв), кількість годин на тиждень може бути збільшена до 36.

Основні форми навчально-тренувальної роботи в ДЮСШ: групові теоретичні та практичні заняття за розкладом, тренування за індивідуальними планами, виконання домашніх завдань;

участь у складі збірних команд, а також самостійними командами ДЮСШ у спортивних змаганнях згідно з календарним планом спортивних заходів на поточний рік;

навчально-тренувальні збори;

перегляд навчальних фільмів, відеофільмів спортивних змагань; участь у заходах щодо агітації та пропаганди виду спорту; інструкторська та суддівська практика.

Головною формою навчально-тренувального процесу є практичні заняття. Залежно від характеру поставлених завдань їх поділяють на заняття:

навчальні - спрямовані на опанування вихованцями нового матеріалу;

тренувальні - скеровані на підвищення рівня спортивно-технічної підготовленості;

навчально-тренувальні - проміжний тип між навчальними й тренувальними заняттями;

відновлювальні - вирішують завдання стимулювання відновлювальних процесів після великих навантажень з використанням малих сумарних обсягів різноманітної (переважно неспеціальної) роботи;

модельні - вирішують завдання інтегральної підготовки вихованців до основних спортивних змагань. Будуються відповідно до програми наступних спортивних змагань з їх регламентом, складом і можливостями вихованців;

контрольні - передбачають вирішення завдань контролю за ефективністю процесу підготовки.

За формою проведення заняття поділяють на індивідуальні, групові, фронтальні та вільні. Відповідно до педагогічної спрямованості вони розподіляються на:

основні, де виконується головний обсяг роботи щодо вирішення завдань періоду чи етапу підготовки;

додаткові, на яких вирішуються окремі завдання підготовки; заняття вибіркової спрямованості, коли вирішуються односпрямовані завдання переважного вдосконалення окремих сторін підготовленості тощо;

заняття комплексної спрямованості, на яких передбачається вирішення різноспрямованих завдань: в одному варіанті програма окремого заняття поділяється на дві або три самостійні частини, у другому - завдання змішаної спрямованості.

Відповідно до загальних вимог до ДЮСШ визначаються основні завдання роботи з кожною навчальною групою.

Групи початкової підготовки – виявлення вихованців і попередній відбір; виховання зацікавленості до навчально-тренувального процесу, працьовитості, дисциплінованості; всебічна фізична підготовка і оволодіння засадами техніки виду спорту; розвинення рухових якостей, гнучкості, координації, загальної витривалості, функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем;

групи базової підготовки – всебічна фізична підготовка та розвинення спеціальних фізичних здібностей; розвиток гнучкості, швидкості, спритності; вивчення та удосконалення структури виконання основних і спеціально-допоміжних вправ, підвищення спеціальної працездатності шляхом поступового підвищення навчально-тренувальних навантажень; вивчення тактики поєдинку; виховання волевих якостей, самостійності, дисциплінованості, працьовитості; залучення до змагальної діяльності;

групи спеціалізованої підготовки – побудова бази загальної та спеціальної фізичної підготовки до рівня вищих досягнень; розвиток спеціальних фізичних якостей; підвищення обсягу та інтенсивності навчально-тренувальних навантажень; досягнення стабільності виступів у спортивних змаганнях усіх рівнів та удосконалення змагального досвіду;

групи підготовки до вищої спортивної майстерності – значне підвищення обсягу та інтенсивності навчально-тренувальних навантажень; досягнення високих результатів; подальший розвиток спеціальних фізичних якостей; удосконалення фізичної, технічної, психологічної й тактичної підготовленості для досягнення спортивної майстерності у спортивних змаганнях високого рівня; досягнення відповідного рівня теоретичної підготовки щодо методики навчально-тренувального процесу.

2. Структура навчально-тренувального заняття

Структура заняття визначається чинниками: мета і завдання; закономірності коливання функціональної активності організму вихованця в процесі більш-менш тривалої м'язової діяльності; величина навантаження; особливості підбору і сполучення навчально-тренувальних вправ; режим роботи та відпочинку тощо. Самостійною структурною одиницею процесу підготовки є окреме заняття, в якому можуть застосовуватися різні засоби,

спрямовані на вирішення завдань фізичної, техніко-тактичної, психологічної та інтегральної підготовки, створення передумов для ефективного перебігу адаптаційних і відновлювальних процесів в організмі вихованця.

Існуюча структура заняття визначається закономірними змінами функціонального стану організму вихованця під час роботи, складається з підготовчої, основної й заключної частин.

Підготовча частина спрямована на організаційні заходи і безпосередню підготовку вихованця до виконання програми основної частини заняття. Чіткий початок заняття дисциплінує вихованців, привчає їх до злагоджених дій, зосереджує увагу на майбутній діяльності. За умови правильного настроювання на виконання програми заняття виникає передстартовий стан - підвищення активності основних функціональних систем організму, що сприяє більш швидкій підготовці його до майбутньої роботи. Проведення у цій частині заняття розминки (виконання комплексу спеціально підібраних вправ) сприяє оптимальній підготовці вихованця до майбутньої роботи.

В основній частині заняття вирішуються його головні завдання. Виконувана робота може бути найрізноманітнішою і має забезпечувати підвищення різних сторін спеціальної фізичної й психічної підготовленості, удосконалення оптимальної техніки, тактики тощо. Тривалість основної частини заняття залежить від характеру та методики застосовуваних вправ, величини навчально-тренувального навантаження. Підбір вправ, їх кількість визначають спрямованість заняття та його навантаження.

У заключній частині заняття для приведення організму вихованця до робочого стану напруженість роботи поступово знижують, тим самим створюються умови, які сприятимуть інтенсивному перебігу відновлювальних процесів.

3. Робочий план та форма конспекту заняття

В ході складання робочого плану заняття тренер-викладач керується графіком навчального плану та програмою. Графік допомагає дотримуватися послідовності щодо вивчення навчального матеріалу, а програма визначає конкретний та детальний зміст занять.

У робочому плані занять навчальний матеріал можна подати графічно або текстуально. За графічного зображення його доцільно складати згідно з етапами навчання, а за текстуального на кожний місяць занять. Якщо тренер-викладач попередньо складе графічний робочий план занять, в подальшому йому буде легше скласти текстуальний.

У графічному робочому плані занять перераховується теоретичний та практичний матеріал, який слід вивчити на даному етапі навчання, і відмічається, на якому занятті що буде вивчатися або повторюватися. У текстуальному плані перераховуються основні вправи, технічні дії, навчально-тренувальні змагання і вказується час, який відводиться на них протягом заняття.

На основі текстуального робочого плану занять тренер-викладач складає конспект заняття, де записує конкретний зміст кожної частини занять,

дозування вправ, організаційно-методичні вказівки.

Орієнтовний конспект заняття з відміткою (дата, завдання заняття, інвентар) складається за формою.

Орієнтовний конспект заняття

Зміст заняття	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (30 хв)	
1. Шикування (в шеренгу). Пояснення основних завдань заняття.	
2. Загальна розминка: ходьба, ходьба з прискоренням і переходом на біг, біг із високо піднятими колінами, закидаючи п'ятами назад, лівим і правим боком, схрещуючи ноги.	Вправи виконувати з швидкістю, що зростає
3. Виконання загально розвивальних вправ: змахи руками знизу-догори; в.п. руки перед грудьми, розведення рук в сторони; колові обертання рук у плечовому суглобі вперед-назад; повороти тулуба вправо-вліво з одночасним рухом рук і однойменним поворотом убік; махові рухи ногами вгору, торкаючися різнойменною рукою пальців ноги; поклавши руки на потилицю, рухи головою вперед-назад, ліворуч-праворуч за умови активного опору рук.	Вправи виконуються у сполученні з ходьбою
4. Акробатичні вправи: перекиди вперед, через праве та ліве плече, назад через партнера із страхуванням; переворот через партнера за допомогою рук спиною вперед, підйом розгином, переворот боком (колесо); підйом розгином з плечей, переворот вперед, сальто вперед; ставши на міст із положення лежачи на спині, виконати рухи вперед-назад з поворотом голови за чергою праворуч та ліворуч. Виконання спеціально-підготовчих вправ.	Виконуються на підлозі
Основна частина (70 хв)	
1. Базова техніка руками: верхній блок; прямий удар кулаком; зворотний удар кулаком.	Вправи виконуються з постійним рівнем сили й техніки
2. Удари та блоки руками в комбінації.	
3. Практичний розбір основних варіантів проведення контр прийомів і захисту проти атаки партнера.	Комбінації з партнером

4. Застосування захоплень, утримань, методика ухилянь від суперника та уходів не застосовуючи блокувань з використанням потужних контратак.	до суперника
Заклучна частина (20 хв)	
1. Поступово зменшити навантаження та перевести організм на звичайний режим: повільний біг, ходьба, вправи на уповільнення дихання й розслаблення.	Виконати " охолоджувальні вправи", вправи для дихання
2. Заняття завершується шпиккуванням (у шеренгу).	Підбиття підсумків заняття

4. Навчальний план (нормативна частина)

Навчальний план за видами підготовки для всіх навчальних груп наданий в наступних таблицях. Представлений також орієнтовний розподіл засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки та план-графік розподілу навчальних годин з теоретичної підготовки, плани-графіки проходження навчального матеріалу для навчальних груп.

Нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки для відділень ДЮСШ

Контрольна вправа	Групи										
	Початкової підготовки		Базової підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності	
	Рік навчання										
	1-й	Більше 1	1-й	2-й	3-й	Більше 3	1-й	2-й	Більше 2		Увесь термін
Біг, с: 30 м 60 м 100 м	5,9 10,2 -	5,3 9,8 -	- 9,4-9,6 -	- 8,9-9,0 -	- 8,5-8,6 -	- - 14,0- 14,4	- - 13,9-13,8	- - 13,7- 13,5	- - 13,4- 13,3	- - 13,3-13,0	
Крос без урахування часу, м	500	1000	1500	1500	3000	-	-	-	-	-	
Крос з урахуванням часу, хв. с 1500 м 3000 м	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	5.50 11,00	4.55 10.55	4.54 10.54	4.52 10.52	4.50 10.50	
Стрибок у довжину з місця, см	150-180	160-190	165-195	170- 200	175- 205	180-210	185-215	190-217	192-220	195-230	
Штовхання ядра вагою 7,257 кг за ваговими категоріями, м: до 60 кг до 70 кг вище 70 кг * вага ядра 5 кг	- - -	- - -	- - -	7,5* 8,5* 9,8*	5,5-7,5 6,5-8,5 7,5-8,5	6,5-8,5 7-9 8-10	7-9 7,5-9,5 8,5-10,5	- - -	- - -	7-9 7,5-9,5 8,5-10,5	
Згинання- розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	10	15	17	20	25	30	40	45	50	60-70	

Підтягування на поперечці за ваговими категоріями, к-сть разів:										
до 60 кг	-	10	11	12	12	13	15	15	20-25	25-30
до 70 кг	-	8	9	10	10	11	12	12	25-30	30-35
70 кг і вище	-	6	6	7	8	8	9	9	15-20	20-25
Поштовх штанги, к-сть разів	-	-	2-7 (60 % макс. ваги)				3-7 (70 % макс. ваги)			4-7 (75 % макс. ваги)
Перекиди вперед-назад 30 с, к-сть разів	-	-	10-15	12-17	12-17	15-20	17-22	18-23	19-24	20-25
Стрибки зі скакалкою, к-сть разів	-	-	-	-	289	320	330	335	340	345
Нанесення ударів за 15 с – макс. к-сть разів:										
лівою рукою	-	-	-	-	70	72	73	74	75	77
правою рукою	-	-	-	-	70	74	75	76	77	80

Орієнтовний навчальний план за видами підготовки, год

Вид підготовки	Групи										
	Початкової підготовки		Базової підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спорт. майстерності	
	Рік навчання									Увесь термін	
	1-й	Більше 1	1-й	2-й	3-й	Більше 3	1-й	2-й	Більше 2	32 год	36 год
Загально фізична	167	232	281	306	365	395	279	381	501	535	254
Спеціальна фізична	93	125	184	229	316	420	585	564	554	630	434
Техніко-тактична	41	43	109	130	184	147	243	258	243	326	760
Теоретична	5	6	9	18	13	15	37	42	32	34	140
Контрольні нормативи	6	10	8	10	12	14	18	18	20	22	92
Інструкторська та суддівська практика	-	-	8	8	8	9	9	12	14	18	52
Засоби відновлення	-	-	25	27	38	40	77	77	92	99	140
Змагання, інд. робота	Відповідно до календарного плану										
Усього:	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664	1872

Орієнтовний розподіл засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки, %

Вид підготовки	Групи									
	Початкової підготовки		Базової підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності
	Рік навчання									Увесь термін
	1-й	Більше 1	1-й	2-й	3-й	Більше 3	1-й	2-й	Більше 2	
ЗФП	45	45	37	37	37	37	27	27	27	20
СФП	20	20	18	18	18	18	20	21	20	25
ТТП і решта	35	35	45	45	45	45	53	52	53	55

План-графік розподілу навчальних годин з теоретичної підготовки

Зміст заняття	Групи									
	Початкової підготовки		Базової підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності
	Рік навчання									
	1-й	Більше 1	1-й	2-й	3-й	Більше 3	1-й	2-й	Більше 2	Увесь термін
Фізична культура як засіб виховання та зміцнення здоров'я людини	2	-	-	-	-	-	-	2	-	2
Розвиток французького боксу Сават в Україні	-	2	-	2	-	-	2	-	-	2
Історія розвитку виду спорту	2	-	-	2	-	-	2	2	4	2
Сават-Про	-	1	2	-	-	2	2	-	2	2
Медико-біологічні та психологічні засади юнацького спорту	1	-	-	2	-	2	2	2	-	2
Гігієнічні знання та навички. Загартування, режим харчування	1	-	2	-	2	-	2	-	2	2
Травматизм та лікарський контроль	-	2	-	-	-	2	-	2	-	2
Самоконтроль	-	1	-	2	-	2	-	-	2	2
Загальні засади навчання. Мета, завдання, методи навчання початківців	-	-	-	-	-	2	-	2	2	-
Етапи формування та удосконалення рухових навичок початківців-	-	-	-	-	-	2	-	2	2	-
Основні засоби та методи спортивного тренування	-	-	2	-	-	2	-	2	2	-
Фізична підготовка	-	-	2	1	2	-	2	2	2	2
Технічна підготовка. Поняття техніки	-	-	1	2	4	2	-	4	2	4
Тактична підготовка. Поняття тактики	-	-	1	-	2	2	-	2	4	4
Оцінка ефективності тактики. Взаємозв'язок техніки і тактики	-	-	-	1	2	-	2	2	2	2
Психологічна підготовка	-	-	-	2	2	-	2	2	2	2
Місце занять, обладнання, інвентар	-	1	-	-	2	-	2	2	2	2
Правила	1	1	-	-	2	-	2	1	2	2

спортивних змагань. Організація та проведення спортивних змагань										
Усього:	7	8	12	14	18	20	24	27	34	34

5. Теоретична підготовка

Навчальний процес з теоретичної підготовки складається з лекційних або методичних занять, які можуть проходити у вигляді бесід. Їх проведення може відбуватися в спортивному залі.

Плани-конспекти теоретичних занять.

1. Фізична культура як засіб виховання та зміцнення здоров'я людини. Поняття фізичної культури і спорту як частини загальної культури людства, значення для зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку особистості, підготовки до праці та захисту Батьківщини. Фізична культура в системі освіти.

Суть виду спорту, його завдання та місце в системі фізичного виховання, прикладне значення. Організаційна структура та управління розвитком виду спорту. Значення розвитку вольових та фізичних якостей для успіхів праці та високих досягнень у спорті.

Значення всебічної фізичної підготовки для вищих досягнень у спорті. Єдина спортивна класифікація. Аналіз розрядних норм і вимог з виду спорту. Зростання масовості спорту та досягнення українських спортсменів.

2. Розвиток французького боксу Сават в Україні.

Стислі відомості щодо виду спорту. Порівняльний аналіз сучасних і минулих подій у виді спорту, результати наукових досліджень. Нове в техніці, тактиці, методиці тренувань, обладнання та інвентар. Сучасний стан і проблеми розвитку виду спорту.

Аналіз вітчизняних та міжнародних спортивних змагань. Результати виступів українських спортсменів на міжнародній спортивній арені.

3. Історія розвитку виду спорту від стародавніх часів до сучасності.

Зародження виду спорту. Кулачні бої у стародавньому світі. Розвиток кулачного бою в Європі. Розвиток французького боксу Сават в Україні. Піонери виду спорту та їх участь у змаганнях всіх рівнів.

4. Сават-Про.

Вид спортивних змагань. Сучасний стан розвитку Сават-Про.

5. Медико-біологічні та психологічні засади юнацького спорту.

Закономірності росту та розвитку організму. Чинники та етапи онтогенезу. Схеми вікової періодизації. Біологічний та хронологічний вік. Статеве дозрівання та особливості пубертатного періоду. Розвиток опорно-

рухового апарату. Чинники, що впливають на розвиток кісткового апарату. Залежність росту кісток від величини навантаження та реакції організму на це навантаження.

Розвиток окремих груп м'язів та особливості топографії сили у віковому аспекті. Розвиток рухових функцій у процесі онтогенезу, руховий вік, акселерація та ретардація. Особливості моторики людини в різних вікових періодах. Вплив змін розмірів тіла на показники моторики та онтогенезу.

Особливості розвитку фізіологічних процесів у дітей та підлітків. Онтогенез і сенситивні період розвитку фізіологічних функцій. Вплив фізичних навантажень на фізіологічні функції юних спортсменів. Віковий розвиток сенсорних та моторних систем, фізіологічних систем енергозабезпечення – крові, кровообігу, дихання. Віковий розвиток рухово-м'язових функцій – сили, швидкості, витривалості.

Дозування вправ. Співвідношення періодів навантаження та відпочинку. Динаміка розвитку серцево-судинної системи в юнаків. Можливості розвитку загальної та спеціальної витривалості.

Врахування психологічних особливостей у процесі навчання та тренування. Вікові особливості розвитку нервової системи, онтогенез вищої нервової системи.

6. Гігієнічні знання та навички. Загартовування та режим харчування.

Поняття гігієни. Гігієна фізичних вправ і спорту, її значення та основні завдання. Гігієнічні засади режиму праці, відпочинку, фізичної культури і спорту. Особиста гігієна спортсмена (тіла, порожнини рота тощо). Гігієна одягу та взуття. Загальна гігієнічна характеристика місць занять і змагань.

Загартовування. Суть загартовування, значення для підвищення працездатності та стійкості організму до захворювань. Засади загартовування, методика його використання. Сонце. Вода. Повітря.

Харчування. Значення харчування як засобу забезпечення, збереження та зміцнення здоров'я. Роль білків, вуглеводів, жирів, мінеральних солей, вітамінів. Поняття калорійності і засвоєння поживних речовин. Орієнтовні добові норми харчування.

7. Травматизм та лікарський контроль.

Загальна характеристика травм у виді спорту. Травматизм у різні періоди підготовки спортсменів. Характеристика легких, середніх і тяжких травм. Причини травм – зовнішні, внутрішні.

Види травм – кінцівок, пальців, суглобів, обличчя тощо. Нокаут та його фізіологічна характеристика. Засоби попередження травматизму. Надання першої медичної допомоги.

Профілактика травматизму.

Лікарський контроль і динаміка функціонального стану спортсменів у віковому аспекті. Протипоказання. Допуск до спортивних змагань. Патологічні стани. Роль тренера та лікаря. Типові травми.

Антидопінгова програма.

8. Самоконтроль.

9. Загальні засади навчання. Мета, завдання, методи навчання початківців.

Особливості навчально-тренувальної та виховної роботи з підлітками. Завдання навчально-тренувальної діяльності. Планування навчально-тренувального процесу.

10. Етапи формування та удосконалення рухових навичок у початківців.

11. Основні засоби та методи спортивного тренування.

12. Фізична підготовка вихованця.

13. Технічна підготовка.

14. Тактична підготовка.

15. Оцінка ефективності тактики.

16. Психологічна підготовка.

17. Місце занять, обладнання та інвентар. Правила поведінки та заходи безпеки на заняттях видом спорту.

18. Правила спортивних змагань з виду спорту. Організація та проведення спортивних змагань

6. Виховна робота

Мета виховної роботи - формування особистості вихованця. У процесі виховної діяльності тренер-викладач розв'язує завдання: виховання стійкого інтересу й цілеспрямованості, наполегливості, працьовитості, почуття міри; формування здорових інтересів і потреб; прищеплення необхідних гігієнічних навичок, дисциплінованості, скромності та культури поведінки.

Трудове виховання спрямовано на формування спортивної працьовитості, прагнення досягти високих результатів, творчої активності та самостійності.

Естетичне виховання сприяє гармонійному розвитку особистості, яка тонко відчуває прекрасне в житті та спорті.

Виховні засоби:

особистий приклад і педагогічна майстерність тренера-викладача;
висока організація навчально-тренувального процесу;
атмосфера працьовитості, взаємодопомоги, творчості;

дружній колектив;
дбайливе та вдумливе ставлення до традицій;
система морального стимулювання;
наставництво досвідчених спортсменів.

Основні виховні заходи:
урочистий прийом початківців;
вшанування спортсменів-ветеранів;
перегляд (у тому числі телевізійний) змагань та їх обговорення;
змагальна діяльність вихованців та її аналіз;
регулярне підбиття підсумків навчальної та спортивної діяльності вихованців, її аналіз;
проведення тематичних свят;
зустрічі з видатними спортсменами;
екскурсії, культпоходи до театру, музею, на виставки; тематичні диспути та бесіди.

7. Інструкторська та суддівська практика

Інструкторська практика передбачає постійне вивчення та удосконалення знань і навичок щодо проведення практичних занять. Розпочинається з першого року навчання у групах базової підготовки. Вихованці мають опанувати команди для шикування групи та проведення стройових вправ, уміти провести розминку. З третього року навчання вони допомагають тренеру-викладачу в проведенні занять у групах початкової підготовки, а на четвертому - мають самостійно проводити заняття у цих групах, вміти виявляти помилки під час виконання технічних елементів і знати найпростіші методи їх виправлення, а також правильно показати технічний елемент і пояснити техніку його виконання.

Вихованці груп підготовки до вищої спортивної майстерності зобов'язані вміти провести заняття у групах початкової, базової та спеціалізованої підготовки, а також індивідуальне заняття з техніки й тактики, опанувати знання з методики спортивного тренування і вміти передати їх молодшим вихованцям. Орієнтовний план семінару підготовки інструкторів наведений нижче.

Оволодіння знаннями та навичками суддівства спортивних змагань відбувається протягом усього терміну навчання у ДЮСШ.

Вихованці груп спеціалізованої підготовки першого року навчання зобов'язані цілком вивчити Правила спортивних змагань, на третьому році - положення про організацію місця спортивних змагань. Вихованці третього року навчання також мають оволодіти навичками ведення та складання суддівської документації. На четвертому році навчання вони виконують обов'язки секретаря та судді-секундометриста спортивних змагань, а також вивчають жестикуляцію судді та термінологію і жестикуляцію рефері.

Вихованці груп підготовки до вищої спортивної майстерності мають

скласти іспити на отримання звання судді відповідної категорії, вміти провести спортивні змагання в якості судді, рефері, арбітра, головного секретаря спортивних змагань, головного судді спортивних змагань.

Навчальний план семінару з підготовки інструкторів

Тема	Кількість годин
1. Теоретичні заняття:	
історія розвитку виду спорту в Україні та за її межами	1
основні морально-етичні норми	1
організація роботи секцій, груп, команд	1
облаштування місць занять, інвентар і догляд за ним	2
класифікація та методика викладання техніки	1
засади методики та теорії фізичного виховання	1
перша медична допомога в разі травмування на заняттях і спортивних змаганнях, гігієна, медичний контроль	1
правові норми та відповідальність за використання прийомів за межами занять	1
суддівство спортивних змагань	4
Разом	13
2. Методичні заняття:	
організація навчальних груп	1
планування навчально-тренувального процесу;	1
методика навчання техніки	2
методика фізичної підготовки	2
методика психологічної підготовки	1
методика підготовки ударних частин гомілки	1
організація спортивних змагань	2
суддівство спортивних змагань	12
Разом	22
3. Практичні заняття:	
спортивно-технічна підготовка:	
техніка ударів руками	1
техніка ударів ногами	1
техніка ударів колінами	1
техніка ударів ліктями	1
формальні технічні вправи	1
Разом	5
Усього:	40

8. Медико-біологічний та педагогічний контроль

До завдань медичного забезпечення входять:

діагностика спортивної придатності дитини до занять, оцінка її перспективності, функціонального стану;

контроль перенесення навантажень під час заняття;

оцінка адекватності засобів і методів навчально-тренувального процесу в ході навчально-тренувальних зборів;

санітарно-гігієнічний контроль за місцем занять та умовами проживання вихованців;

профілактика травм та захворювань;

надання першої (долікарської) допомоги, організація лікування вихованців у разі потреби.

Для цього проводяться початкове, етапне і поглиблене обстеження, лікарсько-педагогічні спостереження у процесі навчально-тренувальних занять.

Форми медико-біологічного контролю

Завдання	Зміст та організація
Поглиблене обстеження	
1. Контроль за станом здоров'я, визначення відхилень від норми, вироблення рекомендацій щодо профілактики й лікування. 2. Оцінка спеціальної тренуваності та розробка індивідуальних рекомендацій щодо удосконалення навчально-	Комплексна диспансеризація у закладі зі спортивної медицини: обстеження терапевтом, хірургом отоларингологом, окулістом, невропатологом, стоматологом; проведення електрокардіографії з пробами на спеціальне навантаження; аналіз крові та сечі
Етапне обстеження	
1. Контроль за станом здоров'я, динамікою показників, виявлення залишкових явищ травм і захворювань. 2. Перевірка ефективності рекомендацій. 3. Оцінка функціональної підготовленості після відповідного етапу підготовки й розробка рекомендацій щодо планування	Вибіркова диспансеризація у лікарсько-фізкультурному диспансері за призначенням лікаря-терапевта, у фахівців, які мають зауваження щодо стану здоров'я тих, хто займається; електрокардіографія, аналізи
Поточне обстеження	

1. Оперативний контроль за функціональним станом тих, хто займається фізичними вправами, оцінка перенесення навантажень, рекомендації щодо планування та індивідуалізації навантажень, засобів і методів навчально-тренувального процесу. 2. Виявлення відхилень у стані здоров'я.	Експрес-контроль до, в процесі та після тренування, який виконують лікар разом з тренером-викладачем, візуальні спостереження, анамнез, пульсометрія; вимір артеріального тиску, теплінг-тест, координаційні проби та проби на рівновагу
--	---

Педагогічний контроль - участь у спортивних змаганнях і виконання тестових програм відповідно до вимог різних сторін підготовленості.

Для об'єктивного визначення перспективності вихованців та вчасного виявлення недоліків в їхній підготовці доцільно регулярно проводити комплексне обстеження-тестування, робити відеозйомку, аналіз зростання спортивної майстерності, виявляти технічні помилки.

Програма комплексного обстеження має містити оцінку всіх видів підготовки. Через значну об'ємність обстеження доцільно проводити його протягом кількох днів. Наприклад:

перший день: оцінка зовнішніх (морфотипових) даних;

другий день: оцінка технічної підготовленості;

третій день: оцінка теоретичної підготовленості (знання термінології та правил суддівства);

четвертий день: оцінка функціональної підготовленості (тестування з використанням різних видів навантажень з урахуванням періоду відновлення);

п'ятий день: оцінка тактичної підготовленості (опитування щодо дій за різних нестандартних ситуацій, використання тестів).

Проводити комплексне обстеження можна на всіх рівнях, починаючи з навчальних груп, далі - на рівні клубу, міста, області, країни, делегуючи кращих вихованців на більш високий рівень обстеження. У процесі обстеження вихованці мають перебувати у рівних умовах: мати можливість розминки, починати за жеребкуванням, за потребою отримати додаткову спробу.

Для порівняння результатів доцільно використовувати єдину систему оцінок для всіх видів підготовки й для кожного окремого нормативу.

III. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

1. Відбір

Комплектування груп початкової підготовки проводиться щорічно у вересні-жовтні. Подальші процеси формування груп відбуваються у вересні кожного навчального року відповідно до спортивної майстерності вихованців та за іншими показниками. З усієї кількості претендентів відбираються найбільш обдаровані до занять з французького боксу Сават вихованці різних

навчальних закладів. Особлива увага має приділятися пошуку та селекції здібних підлітків, для чого доцільно організовувати та проводити контрольні тестування для виявлення найбільш обдарованих в цьому напрямі розвитку дітей.

Для зарахування до ДЮСШ подаються відповідні заяви та довідки від лікаря щодо стану здоров'я.

До груп початкової підготовки зараховуються діти віком від восьми років, які не мають медичних протипоказань для занять спортом та виявили бажання займатися. Під час відбору звернути увагу на такі фізичні якості: сила, швидкість, гнучкість, координація, стан психічної та нервової систем. Групи початківців комплектуються за віком та зросто-ваговими показниками.

Для визначення підготовленості дітей можна використовувати контрольні нормативи із ЗФП для зарахування їх до груп початкової підготовки. Відбір проводиться протягом перших трьох-чотирьох місяців, після чого групи можуть бути пере укомплектовані. Після закінчення цього терміну і за умови виконання вступних нормативів рішенням педагогічної ради і наказом директора ДЮСШ вихованці зараховуються до ДЮСШ.

Вимогами для прийому до груп початкової підготовки є необхідність мати відповідний для занять видом спорту рівень розвитку фізичних та волевих якостей, виконання вимог із загальної та спеціальної фізичної підготовки, виконання спеціальних вправ на координацію рухів верхніх і нижніх кінцівок. Кожний тренер-викладач складає вимоги щодо виявлення спеціальних координаційних здібностей претендентів.

Організація навчально-тренувального процесу

Перший та другий роки навчання

Основні завдання:

1. Формування у дітей інтересу до занять спортом (вивчення основних принципів за допомогою спеціальних ігор).
2. Різнобічна фізична підготовка.
3. Опанування мінімуму теоретичних знань, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту.
4. Вивчення та удосконалення етикету.
5. Навчання та удосконалення елементів базової техніки.

**Орієнтовний навчальний план-графік річного циклу підготовки
для груп початкової підготовки 1-го року навчання, години**

Розділ підготовки	Місяць												Усього-го
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	-	-	-	-	-	1	-	1	1	-	1	1	5
ЗФП	15	10	12	12	12	10	20	12	13	15	15	21	167
СФП	5	6	6	6	6	6	9	9	10	10	10	10	93
Техніко-тактична	1	1	1	1	2	2	3	5	5	6	6	8	41
Контрольні іспити	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	3	6
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Усього:	22	17	19	19	20	19	32	27	29	31	34	43	312

**Орієнтовний навчальний план-графік річного циклу підготовки
для груп початкової підготовки більше 1 року навчання, години**

Розділ підготовки	Місяць												Усього-го
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	1	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	20
ЗФП	12	11	6	6	15	12	12	11	7	6	16	14	128
СФП	3	5	4	4	2	3	4	4	4	4	2	1	40
Технічна	13	15	12	11	15	13	14	14	12	11	14	14	158
Тактична	3	4	7	8	2	3	2	4	7	8	2	2	52
Змагальна практика	-		2	2	-	-	-		2	3	-	-	9
Контрольні іспити	1		-	-	-	-	-		-	-	-	1	2
Відновлювальні заходи	1		1	1	-	1	1		1	1	-	-	7
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Усього:	34	36	34	34	36	34	34	34	36	34	36	34	416

IV. ГРУПИ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

1. Відбір

До груп базової підготовки зараховуються діти віком 9 років, які не мають медичних протипоказань для занять спортом та виявили бажання займатися або ж займалися у групах початкової підготовки.

Головне завдання відбору - це ретельне комплектування груп базової підготовки, більш точне визначення спеціальних здібностей. Необхідно з'ясувати, як швидко і наскільки міцно початківці "схоплюють" елементи техніки, якими темпами у них змінюються фізичні якості (у першу чергу провідні), як вони переносять навчально-тренувальні навантаження. На даному етапі відбору необхідно звернути увагу на три головні чинники: психологічні аспекти спортивної обдарованості; специфічні здібності; швидкість та якість відновлювальних процесів.

Для визначення підготовленості дітей використовуються контрольні нормативи із ЗФП та СФП.

2. Організація навчально-тренувального процесу

Перший рік навчання

Основні завдання:

1. Удосконалення техніки.
2. Відпрацювання стійок, переміщень.
3. Рухливі ігри: загально розвивального та спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (загально розвивального та загально-фізичного характеру з елементами техніки); естафети із вищезазначеними вимогами.

Другий рік навчання

Основні завдання:

1. Удосконалення техніки.
2. Відпрацювання стійок, переміщень.
3. Рухливі ігри загально розвивального та спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (загально розвивального характеру з елементами техніки; естафети з вищезазначеними вимогами).

Третій рік навчання

Основні завдання:

1. Удосконалення техніки.
2. Відпрацювання стійок, переміщень.

Рухливі ігри: розвивального та спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (загально розвивального характеру з елементами техніки); естафети з вищезазначеними вимогами.

Більше 3 років навчання

Основні завдання:

1. Повністю встановлені норми мають прогресивно підвищуватися.
2. Спаринг має бути натуральним і сильним.

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

Розділ підготовки	Місяць												Усього
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
ЗФП	23	23	20	20	21	21	21	21	19	24	24	17	254
СФП	10	9	10	9	10	9	9	9	8	11	11	9	114
Технічна	8	9	8	9	7	9	9	8	7	9	9	10	102
Тактична	5	7	7	5	4	6	8	11	7	5	6	5	76
Змагальна практика	-	-	1	4	-	1	4	1	2	-	-	1	14
Інструкторська	1	1	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	4
Суддівська практика	1	1	1	-	1	1	-	1	-	-	-	-	6
Контрольні іспити	2	-	-	3	-	-	-	-	2	1	-	2	10
Відновлювальні заходи	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	3	20
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Усього:	54	54	51	53	48	51	54	54	48	54	54	49	624

**Орієнтовний навчальний план-графік річного циклу підготовки
для груп базової підготовки 2-го року навчання, години**

Розділ підготовки	Місяць												Усьо- го
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	2	3	4	2	2	2	4	3	2	4	4	5	37
ЗФП	23	22	23	23	25	24	23	22	24	21	22	21	273
СФП	10	10	11	11	10	10	10	9	11	9	10	10	121
Технічна	11	12	11	11	10	10	11	10	11	9	11	11	128
Тактична	10	6	7	7	8	6	6	6	10	5	6	6	83
Змагальна практика	-	-	2	3	2	-	3	3	4	2	-	-	19
Інструкторська	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	6
Суддівська практика	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	10
Контрольні іспити	6	-	-	-	-	3	-	-	-	6	-	-	15
Відновлювальні заходи	-	4	2	3	2	2	3	3	2	2	7	6	36
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Усього:	62	58	62	62	61	59	62	58	65	59	61	59	728

**Орієнтовний навчальний план-графік річного циклу підготовки
для груп базової підготовки 3-го року навчання, години**

Розділ підготовки	Місяць												Усьо- го
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	3	3	3	3	3	4	2	2	3	2	5	7	40
ЗФП	26	26	25	25	26	25	26	25	24	25	29	28	310
СФП	16	16	16	16	16	15	16	16	15	16	18	16	192
Технічна	12	14	13	13	14	11	13	13	13	13	15	16	160
Тактична	11	9	10	11	16	8	11	11	14	9	4	4	118
Змагальна практика	1	3	3	3	-	-	2	3	4	2	-	-	21
Інструкторська	-	2	1	-	1	1	2	2	-	-	-	-	9
Суддівська практика	-	3	3	2	-	-	2	2	-	-	-	-	12
Контрольні іспити	6	-	-	-	-	6	-	-	-	6	-	-	18
Відновлювальні заходи	-	5	4	5	5	2	4	4	5	2	10	10	56
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Усього:	75	81	78	78	81	72	78	78	78	75	81	81	936

**Орієнтовний навчальний план-графік річного циклу підготовки
для груп базової підготовки більше 3 років навчання, години**

Розділ підготовки	Місяць												Усьо- го
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	50
ЗФП	29	28	21	22	29	27	30	27	20	20	29	30	312
СФП	20	25	13	13	21	21	22	24	13	13	21	22	228
Технічна	12	14	14	13	13	17	15	14	13	12	13	15	165
Тактична	10	11	14	14	11	8	12	8	13	12	12	11	136
Змагальна практика	-	-	6	6	-	-	-	-	7	6	-	-	25
Інструкторська	-	-	2	3	-	-	-	-	2	3	-	-	10
Суддівська практика	-	-	3	3	-	-	-	-	4	4	-	-	14
Контрольні іспити	5	2	-	-	2	-	2	2	2	2	1	2	20
Відновлювальні заходи	4	5	10	10	7	3	3	5	9	9	7	8	80
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Усього:	84	89	88	88	87	80	88	84	87	85	87	93	1040

V. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ

1. Відбір

У групи спеціалізованої підготовки зараховуються вихованці віком від 14 років. Основними критеріями відбору є функціональний стан вихованця, рівень його техніко-тактичної майстерності, а також силової, швидкісної, швидкісно-силової витривалості. Важливе значення має також стабільність результатів у спортивних змаганнях.

З другого року навчання розпочинається спеціалізація за видами підготовки. За наявності здібностей до видів підготовки розподіл годин здійснюється у рівній кількості між ними.

Оцінка перспективності на етапі спеціалізованої підготовки визначається тими ж чинниками, що і на попередньому, проте вимоги до вихованців підвищуються. Перспективними вважаються вихованці, які мають високий рівень здібностей до занять, добре розвинуті вольові якості, виражений індивідуальний стиль, швидко навчаються нових технік; визначаються надійністю змагальної діяльності, швидко та якісно відновлюються після важких фізичних навантажень (великих за обсягом та інтенсивністю), мають добрий стан серцево-судинної та дихальної систем, опорно-рухового апарату.

Важливим критерієм оцінки перспективності вихованців є особистісні та психічні якості. Щодо технічно-спортивних вимог, то для зарахування до груп спеціалізованої підготовки необхідна наявність кваліфікації відповідно до вимог спортивної підготовленості.

2. Організація навчально-тренувального процесу

Основні завдання:

1. Базові техніки мають бути сильними й потужними.
2. Спаринг має бути сильним і швидким.

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

Розділ підготовки	Місяць												Усього
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	7	6	7	7	6	6	6	7	6	5	5	7	75
ЗФП	25	25	16	16	32	24	24	16	16	32	32	24	282
СФП	30	30	15	15	30	30	30	15	15	30	30	26	296
Технічна	18	19	18	18	15	18	19	18	18	15	15	17	208
Тактична	12	17	18	19	15	12	12	17	19	15	15	18	189
Змагальна практика	-	-	8	9	-	-	-	9	9	-	-	-	35
Інструкторська	-	-	5	5	-	-	-	5	5	-	-	-	20
Суддівська практика	-	-	4	5	-	-	-	4	5	-	-	-	18
Контрольні іспити	4	4	-	-	4	4	4	-	-	4	3	3	30
Відновлювальні заходи	7	7	5	5	14	6	6	5	6	14	14	6	95
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Усього:	103	108	96	99	116	100	101	96	99	115	114	101	1248

**Орієнтовний навчальний план-графік річного циклу підготовки
для груп спеціалізованої підготовки 2-го року навчання, години**

Розділ підготовки	Місяць												Усього-го
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	10	9	7	9	14	7	7	9	8	12	8	8	117
ЗФП	26	28	20	20	30	26	27	19	18	32	33	27	306
СФП	30	30	18	21	27	30	32	21	22	28	30	31	320
Технічна	26	25	19	20	14	20	25	18	20	13	14	18	232
Тактична	10	17	19	19	14	13	14	20	19	14	14	16	189
Змагальна практика	-	-	9	8	-	-	-	9	9	-	-	-	35
Інструкторська	-	-	5	6	-	-	-	5	4	-	-	-	20
Суддівська практика	-	-	4	4	-	-	-	5	5	-	-	-	18
Контрольні іспити	4	3	3	3	3	3	3	-	2	2	2	2	30
Відновлювальні	6	5	6	6	14	7	5	6	5	13	15	7	95
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Усього:	112	116	110	116	116	106	113	112	112	114	116	109	1352

**Орієнтовний навчальний план-графік річного циклу підготовки
для груп спеціалізованої підготовки більше 2 років навчання, години**

Розділ підготовки	Місяць												Усього-го
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	10	6	9	10	6	10	7	10	10	7	8	12	105
ЗФП	22	29	13	14	35	22	29	15	15	34	37	22	287
СФП	37	37	23	22	31	34	37	22	22	31	34	37	367
Технічна	30	29	22	21	16	27	28	21	25	16	16	24	275
Тактична	12	17	23	22	18	14	18	23	21	18	16	14	216
Змагальна практика	-	-	9	8	-	-	-	9	9	-	-	-	35
Інструкторська	-	-	5	6	-	-	-	5	4	-	-	-	20
Суддівська практика	-	-	5	5	-	-	-	5	5	-	-	-	20
Контрольні іспити	2	2	1	3	2	-	-	-	-	-	1	5	16
Відновлювальні заходи	6	4	10	12	16	5	4	10	11	14	16	7	115
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Усього:	119	124	120	123	124	112	123	120	122	120	128	121	1456

VI. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

1. Відбір

На цьому етапі необхідно всебічно оцінити рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості вихованців, звертаючи увагу на той прогрес, якого було досягнуто на попередньому етапі. Одним з основних показників є технічна підготовленість.

На даному етапі підготовки ставиться завдання:

досягти кваліфікаційного та спортивного рівня майстерності;

з'ясувати, чи спроможний вихованець у подальшому досягти результатів міжнародного класу, чи зможе він надалі витримувати напружену навчально-тренувальну програму.

Особливого значення набуває оцінка особистісних і психічних якостей вихованця (стійкість до стресових ситуацій спортивних змагань, уміння мобілізувати сили за умов гострої конкуренції, психічна стійкість під час виконання об'ємної та напруженої навчально-тренувальної роботи, а також уміння показувати найкращі результати у відповідальних спортивних змаганнях за наявності сильних суперників).

2. Організація навчально-тренувального процесу

Основне завдання цього етапу підготовки – пошук прихованих резервів організму різного напрямку (фізичні, техніко-тактичні та психічні) та забезпечення їх якісного проявлення в навчально-тренувальній та змагальній діяльності. Особливу увагу приділити пошуку резервів у сфері тактичної та психологічної підготовленості, тобто у тих сторонах майстерності, результативності в яких багато в чому визначається досвідом вихованця.

Даний етап характеризується перш за все індивідуальним підходом до побудови підготовки вихованців і передбачає досягнення ними максимальних результатів. Значно зростає спеціалізованість навчально-тренувальних навантажень, особливо за рахунок змагальної практики. Обсяг та інтенсивність навчально-тренувального процесу досягають максимальних величин.

В ході навчально-тренувальних навантажень на цьому етапі необхідно враховувати, що вихованці вже достатньо добре адаптовані до різноманітних засобів навчально-тренувального впливу. Тому необхідно більше уваги приділяти зміні засобів та методів навчально-тренувального процесу, використовувати нові комплекси вправ, тренажери, засоби, що стимулюють працездатність та ефективність виконання рухових дій.

Тижневий режим навчально-тренувальної роботи передбачає 32-36 годин. Рекомендується проводити заняття на тиждень обсягом 4-6 годин. Найбільший обсяг годин можливий для занять бойовою практикою.

Важливою передумовою успішної навчальної діяльності є наявність повної довіри між тренером-викладачем та вихованцем. Вихованець перш за все очікує від тренера-викладача керування навчально-тренувальним процесом зі знанням справи, на основі найновіших наукових досягнень, щоб його особисті зусилля вели до успіху. Він хоче отримувати ясну й точну оцінку своїх досягнень і можливостей, очікує, що тренер-викладач неупереджено буде піклуватися про нього та підтримувати його.

Добрі стосунки між тренером-викладачем та вихованцем позитивно впливають на його результати та поведінку, підвищують можливості переносити високі навантаження.

**Орієнтовний навчальний план-графік річного циклу
підготовки для груп підготовки до вищої спортивної майстерності
(весь термін), 32 години**

Розділ підготовки	Місяць												Усього
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	2	4	2	4	4	2	4	2	2	4	2	2	34
ЗФП	52	52	42	42	34	34	26	26	24	24	90	89	535
СФП	60	60	50	50	42	42	34	34	32	32	98	96	630
Техніко- тактична	32	30	35	28	26	20	30	28	32	20	25	20	326
Контрольні нормативи	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	22
Інструкторська та суддівська практика	1	1	2	2	-	-	3	2	2	2	2	1	18
Відновлювальні заходи	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	99
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Усього:	157	157	141	136	116	108	106	101	102	93	228	219	1664

**Орієнтовний навчальний план-графік річного циклу підготовки
для груп підготовки до вищої спортивної майстерності (весь термін),
36 годин**

Розділ підготовки	Місяць												Усього
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	15	8	12	12	10	12	9	11	11	9	16	15	140
ЗФП	21	22	13	13	29	20	32	15	18	28	24	19	254
СФП	41	41	27	28	41	38	44	25	25	41	36	47	434
Технічна	40	40	35	21	20	45	35	25	26	25	20	40	372
Тактична	36	34	39	28	28	23	37	32	41	24	38	28	388
Змагальна практика	0	0	16	14	0	0	0	13	17	0	0	0	60
Інструкторська	0	0	7	8	0	0	0	7	8	0	0	0	30
Суддівська практика	0	0	5	6	0	0	0	6	5	0	0	0	22
Контрольні іспити	4	4	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	32
Відновлювальні заходи	8	8	15	16	17	6	5	11	12	17	17	8	140
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Усього:	165	157	171	149	147	146	164	147	165	147	154	160	1872

VII. ЗМІСТ, ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ОКРЕМИХ ВИДІВ ПІДГОТОВКИ

1. Загальна та спеціальна фізична підготовка

Фізична підготовка є однією з найважливіших складових занять. Спрямована на розвиток таких рухових якостей, як сила, швидкість, витривалість, гнучкість і координаційні здібності. Її високі показники є також функціональним підґрунтям для ефективної роботи над удосконаленням інших сторін підготовленості вихованця - технічної, тактичної, психологічної. Вона нерозривно поєднана з підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму, різнобічним фізичним розвитком та зміцненням здоров'я.

Рівень фізичної підготовленості свідчить щодо його здатності адаптуватися до великих навантажень, допомагає відновленню у найкоротший термін, стабільному збереженню хорошого стану загальної підготовленості, скороченню відновлювального періоду після виконання окремих вправ під час занять.

Фізична підготовка поділяється на загальну, допоміжну і спеціальну.

Загальна фізична підготовка спрямована на різнобічний і водночас пропорційний розвиток різних рухових якостей. Сприяє підвищенню загального рівня функціональних можливостей організму, розвитку координаційної здатності, сили, швидко-сило-силових якостей, витривалості.

Вправи, які входять до загальної фізичної підготовки, можна поділити на вправи побічного і прямого впливу. Вправи побічного впливу сприяють розвитку загальних якостей: швидкості, сили, гнучкості та спритності.

За координацією і характером фізичні вправи прямого впливу мають відповідати рухам і діям (специфічні стрибкові вправи, махові рухи ногами, біг на короткі й середні дистанції у змінному темпі та з інтервалами відпочинку, вправи з набивними м'ячами тощо).

Допоміжна фізична підготовка будується на основі загальної фізичної підготовленості та створює спеціальну базу, яка необхідна для ефективного виконання значних обсягів роботи, спрямованої на розвиток спеціальних рухових якостей. Мета такої підготовки - сприяння збільшенню функціональних можливостей органів і систем організму, поліпшення нервово-м'язової координації, вдосконалення здатності витримувати великі навантаження та ефективно відновлюватися після них.

Спеціальна фізична підготовка має бути спрямована на розвиток рухових якостей відповідно до вимог виду спорту, тому на такі вимоги слід постійно зважати під час її організації. Зокрема, переважному впливу мають піддаватися ті групи м'язів та їх антагоністи, на які припадає головне навантаження під час основної діяльності. Проте обмежуватися лише дією на відповідні групи м'язів не слід. Під час розвитку фізичних якостей необхідно добирати вправи, які за динамічними та кінематичними характеристиками більш-менш відповідають вимогам основної, а за режимом роботи - нервово-м'язової діяльності. Це вправи для координації рухів під час ударів та захистів, в разі переміщень, вправи ігрового характеру, вправи зі спеціальним обладнанням, спеціальні вправи з партнером.

Виховання фізичних якостей

Виховання сили. Під силою слід розуміти здатність людини переборювати опір або протидіяти йому за рахунок роботи м'язів. Сила може проявлятися як у статичному (ізометричному), так і в динамічному (ізотонічному) режимах. У динамічному режимі виділяють два варіанти: переборювальний, коли опір долається за рахунок напруження м'язів за зменшення їхньої довжини, та поступливий, коли протидія здійснюється за одночасного розтягування м'язів.

Основні види силових якостей: максимальна сила, швидкісна сила, силова витривалість.

Максимальну силу не слід ототожнювати з абсолютною, яка відображає резервні можливості нервово-м'язової системи. Під максимальною силою треба розуміти найвищі можливості, які вихованець здатен проявити за максимального довільного скорочення м'язів. Рівень максимальної сили визначається величиною зовнішніх опорів, які він переборює або нейтралізує за умови повної довільної мобілізації можливостей власної нервово-м'язової системи.

Під швидкісною силою розуміється здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за максимально короткий час. Залежно від величини прояву в рухових діях, що ставлять різноманітні вимоги до швидкісно-силових можливостей, швидкісну силу поділяють на: вибухову - проявляється за умов досить великих опорів (наприклад, в акцентованих ударах, блоках); швидку - має прояви в рухах, де переважну роль грає швидкість переміщень (їй властиві відносно невеликі інертні опори); повільну - проявляється у відносно повільних рухах, які здійснюються практично без прискорення (безпосередне

силове подолання опору суперника тощо).

Силова витривалість - здатність організму довгий час підтримувати досить високі силові показники. Рівень силовій витривалості виявляється у здатності вихованця переборювати стомлення, виконувати велику кількість повторів руху, поєднувати формальні технічні комплекси або тривалий час прикладати силу в умовах протидії зовнішньому опору. Силова витривалість належить до найважливіших якостей.

Виховання сили має розвиватись у двох напрямках:

1. Якнайширше використання загально розвивальних силових вправ на спеціальному обладнанні та без нього; вправи з обтяженням та опором партнерів тощо.

2. Засобами спеціально-підготовчих і спеціальних вправ. Спеціально-підготовчі вправи мають підбиратися таким чином, щоб зберігати характер нервово-м'язових зусиль і структурну схожість з вправами. До числа них належать: вправи з безпосереднім подоланням опору суперника у вигляді відштовхувань, елементи силового утримання суперника, боротьби тощо; подолання інерції власного тіла під час захоплення та переходу від захисту до ударів і навпаки; виховання сили удару на маківарі, мішку, лапах, у парі із суперником тощо.

Для виховання здатності головних груп м'язів швидко (миттєво) розвивати зусилля аж до максимального, переключатися і багаторазово змінювати зусилля від мінімального до максимального і навпаки - багаторазово здійснювати фокусування енергії з подальшим (миттєвим) розслабленням м'язів можуть використовуватися: метання, штовхання каміння, ядра, набивних м'ячів різної ваги, вправи з гантелями, експандерами, вправи зі штангою, з важкими палицями тощо.

Методи виховання сили.

Аналітичний метод. Дозволяє вибірково виховувати силу окремих м'язових груп, на які припадає головне навантаження. Вправи виконуються в умовах адекватних режимів силових напружень для цих груп. Наприклад, ефективним засобом виховання сили м'язів-розгиначів руки, на які припадає основне навантаження під час ударів руками, є швидко-силові вправи з обтяженням різної ваги (гантелі, важкі палиці, набивні м'ячі тощо), швидкі віджимання в упорі лежачи, вправи на розтягування механічних і гумових амортизаторів, вправи у вигляді ривка і поштовху зі штангою, силовими блоками тощо. Ефективним засобом виховання сили м'язів-розгиначів ніг, на які припадає основне навантаження під час виконання ударів ногами, є швидко-силові вправи з обтяженням ніг (залізні гета), швидкі присідання, вправи різного стрибкового характеру, вправи на розтягнення гумових амортизаторів тощо.

Цілісний метод. Є головним у вихованні спеціальної сили. Для цього методу характерним є вдосконалення як силових можливостей, так і спеціальних навичок. До складу вправ, спрямованих на вдосконалення спеціальної сили цілісним методом у межах опанування рухових навичок, відносяться спеціально-підготовчі та спеціальні вправи з обтяженням (гантелі

полегшеної ваги, свинцеві обтяжувачі тощо), вправи на обладнанні карате, ускладнене виконання технічних вправ у воді тощо. Окрім цього, вихованню сили цілісним методом сприяють цілеспрямовані спеціально-підготовчі та спеціальні вправи без обтяження з партнером, вправи на лапах та інших приладах, які допомагають виробляти вибухову і швидку силу, а також комплекс вправ у боротьбі із суперником в умовах ближнього бою, який використовується для виховання повільної сили.

Ізометричний метод. В основі методу покладено напруження м'язів без зміни їхньої довжини за нерухомого положення суглоба (різноманітні стійки як для ніг, так і для рук). В разі застосування ізометричного методу приріст сили спостерігається лише стосовно тієї частини траєкторії руху, яка відповідає вправам, що використовуються. Також необхідно пам'ятати, що в результаті силового тренування у цьому режимі набута сила мало поширюється на роботу динамічного характеру. Внаслідок тренування в ізометричному режимі приріст силових якостей супроводжується зменшенням швидкісних можливостей вихованців.

Ізокінетичний метод. Це такий режим рухових дій, при якому за умови постійної швидкості рухів м'язи переборюють опір, працюючи з близьким до граничного напруженням, незважаючи на зміну в різних суглобних кутах (формальні технічні комплекси дихально-медитативного характеру та їх відпрацювання за допомогою партнера). Застосування ізокінетичного методу передбачає роботу, що дає змогу вихованцю використовувати рух в широкому діапазоні швидкості, проявляти максимальні або близькі до них зусилля у будь-якій фазі руху. Це також дозволяє м'язам працювати з оптимальним навантаженням протягом усього діапазону рухів.

Виховання швидкості. Швидкість - комплекс функціональних властивостей вихованця, які забезпечують виконання рухових дій за мінімальний час. Розрізняють елементарні та комплексні форми прояву швидкісних здібностей. Елементарні форми проявляються у прихованому часі простих і складних рухових реакцій, швидкості виконання окремого руху за незначного зовнішнього опору, в частоті рухів. Слід зважати на те, що швидкість у всіх елементарних формах її прояву визначається переважно двома чинниками - оперативністю діяльності нейро-моторного механізму і здатністю до швидкої мобілізації всіх складових рухової дії.

Перший чинник багато в чому зумовлений генетично, удосконалюється незначно. Наприклад, час простої реакції в людей, які займаються єдиноборствами, звичайно коливається в межах 0,2-0,3 с, а спортсмена високої кваліфікації він дорівнює 0,1-0,2 с. Таким чином, у процесі тренування час реакції, як правило, не може зрости більш ніж на 1 с.

Другий чинник піддається тренуванню, є основним резервом у розвитку елементарних форм швидкості. Тому розвиток швидкості конкретної дії забезпечується переважно за рахунок пристосування моторного апарата до поставлених умов вирішення рухового завдання та оволодіння раціональною м'язовою координацією, які сприяють повноцінному використанню індивідуальних можливостей нервово-м'язової системи.

Одними з основних передумов швидкісних здібностей є рухливість нервових процесів, яка проявляється в удосконаленні процесів збудження і гальмування в різних відділах нервової системи, і рівень нервово-м'язової координації. Ступінь швидкісних здібностей обумовлюють й особливості м'язової тканини - співвідношення різних м'язових волокон, їхня еластичність, розтяжність, рівень внутрішньо м'язової та міжм'язової видів координації. Прояв швидкісних здібностей має тісний зв'язок з рівнем розвитку сили, гнучкості та координаційних здібностей, з удосконаленням його технічних можливостей та з можливостями біохімічних механізмів.

Виділяють два типи швидкості - загальна та спеціальна.

Загальна швидкість - здатність проявляти швидкість у найрізноманітніших рухах і діях (спринтерський біг, спортивні ігри тощо). Вона проявляється також у швидкому початковому русі, неспецифічному переміщенні, швидкому виконанні поодиноких рухів, у здатності миттєво переходити від одних рухів до інших тощо.

Існує тісний зв'язок між загальною і спеціальною швидкостями. Тому цілеспрямоване використання на початковому етапі навчального процесу засобів, які виховують загальну швидкість, з метою розвитку спеціальних швидкісних якостей абсолютно виправдано. Проте із зростанням кваліфікації подальше вдосконалення швидкості має йти шляхом ретельного і раціонально обґрунтованого підбору тільки таких загально-розвивальних вправ, які в координаційному відношенні максимально наближені до головних спеціальних вправ.

Спеціальна швидкість має прояви у прихованому часі реакції вихованця, у часі виконання ним одного удару, максимальному темпі виконання серії ударів та швидкості його переміщень. За умовами ведення поединку спортсмен звичайно стикається з комплексними проявами цих форм швидкості (швидкість поединку і серії ударів, переміщень, швидкість технік захисту).

Між перерахованими формами швидкості не існує їх взаємного перенесення, тобто тренування, яке спрямоване на вдосконалення швидкісних можливостей у рухах однієї форми, буде мати малий вплив на швидкість виконання рухів, що належать до інших форм. Наприклад, від збільшення швидкості тільки поодинокого удару майже не зазнає впливу зростання швидкості виконання серії ударів, які будуть виконуватися з максимальною частотою, часу реакції та швидкості переміщення.

Важливе місце у вихованні спеціальних швидкісних якостей має відводитися вдосконаленню методів простої та особливо складної реакції вибору з метою покращення ефективності захисту.

Проста реакція - це відповідь попередньо відомим рухом на попередньо відомі, але несподівані дії суперника (процес навчання і тренування, коли дії обумовлені).

Складна реакція вибору пов'язана з вибором у відповідь необхідної технічної дії з усіх можливих адекватно до зміни поведінки суперника. За умов бою вимоги до складної реакції суперників великі. Суперник може

виконувати різні технічні дії у найнесподіванішій послідовності та в найрізноманітнішіх місцях. Тому під час виховання складної реакції вибору поступово збільшується кількість можливих варіантів змін обставин. Наприклад, спочатку тренер- викладач має навчити вихованця проводити захист від попередньо відомої атакуючої дії суперника, далі необхідно навчити реагувати на одну з двох, потім - на одну з трьох можливих атак і т.д.

Найважливішим засобом удосконалення часу реакції та покращення ефективності захисту є умовні, напіввільні та вільні поєдинки. Характерною рисою спортсменів високої кваліфікації є досягнення таких високих показників швидкості складної реакції, що з часом вона наближується до простої. Спортсмен починає реагувати не стільки на сам рух атаки, скільки на підготовчі дії до нього. Цим пояснюється вчасне уникнення атак суперника на дальній, середній та особливо на ближній дистанціях, коли час удару - менший за час прийняття захисту. Один з шляхів удосконалення швидкості реагування базується на тренуванні здатності до передбачення дії суперника (суперників) за рахунок своєчасного реагування на підготовчі дії, зміни в положенні тіла та "відчутті" намірів суперника (суперників), які передують атаці. Щоб досягти цього, потрібно проводити умовні, напіввільні й вільні поєдинки з якомога більшою кількістю суперників, які найбільше відрізняються за стилем, характером та манерою ведення поєдинку.

Для розвитку швидкості доцільно чергувати прискорене виконання вправи з більш плавним (нанесення серії ударів з одним або двома акцентованими). Також важливою умовою є оптимальний стан збудження центральної нервової системи, який може бути досягнутий тільки тоді, коли ті, хто займається, не стомлені попередньою діяльністю. Тому швидкісні вправи потрібно виконувати на початку занять.

Виховання витривалості. Витривалість - здатність ефективно виконувати будь-яку діяльність, переборюючи стомлення. Рівень розвитку витривалості обумовлюється енергетичним потенціалом організму, його відповідністю до вимог, психічними можливостями, що забезпечують не лише високий рівень м'язової активності в тренувальній та змагальній діяльності, але й віддалення стомлення і протидію процесу його розвитку.

Щодо витривалості вихованця свідчить збереження ним від початку і до кінця поєдинку (поєдинків) активності, частоти ефективних дій, швидкості, точності як у нанесенні ударів, так і в застосуванні захисту, маневреності та якісного виконання тактичних задумок. Витривалість ще можна характеризувати як здатність протистояти стомленню. Під час занять, а особливо поєдинків організм зазнає як фізичної, так і розумової втоми. Якщо у хвилини найбільш напруженої діяльності енергетичне забезпечення здійснюється за рахунок анаеробних процесів, то швидкість відновлення визначається потужністю аеробних механізмів.

Процес розвитку витривалості містить два етапи - розвиток загальної та спеціальної витривалості. Розвиток загальної витривалості має за мету два основних завдання: створення перспективи для переходу до підвищених навчально-тренувальних навантажень і перенесення витривалості на обрані

форми вправ. В ході планування роботи, спрямованої на розвиток загальної витривалості вихованців високої кваліфікації, насамперед слід враховувати чітку залежність її спрямованості та складу засобів і методів від головної діяльності.

Для підвищення загальної витривалості використовуються загально підготовчі (біг підтюпцем, плавання, спортивні ігри тощо) і спеціальні вправи (умовні, напіввільні та вільні поєдинки; робота в парах, на спеціальному обладнанні та інше). Одним з ефективних методів удосконалення загальної витривалості є колове тренування. Слід пам'ятати, що для досягнення високого рівня витривалості необхідні відповідна система вибору вправ та слухна їх організація.

Для вдосконалення спеціальної витривалості, яка проявляється в здатності виконувати інтенсивну роботу максимальної потужності, застосовуються переважно спеціальні та спеціально-підготовчі вправи (умовні, напіввільні та вільні поєдинки; вправи на обладнанні; вправи з партнером у парах, з набивними м'ячами, у переміщеннях тощо). Найважливішим методом удосконалення спеціальної витривалості є збільшення інтенсивності виконання технічних вправ у напіввільних і вільних поєдинках (внаслідок частої зміни партнерів, збільшенням важкості захисту тощо) та робота на спеціальному обладнанні (чергування дій в спокійному темпі та вибухових коротких дій).

Для виховання витривалості велике значення має вміння правильно дихати. Це тим більш важливо, тому що особливості діяльності вихованця під час поєдинку виключають можливість ритмічного дихання. Дихання має бути безперервним і досить глибоким. Хороший видих забезпечує кращу вентиляцію легень і дозволяє найбільш ефективно використовувати життєвий об'єм легень. Доведено, що режим дихання з акцентом на видиху під час сильних ударів є найбільш ефективним. Це не тільки покращує вентиляцію легень, але й збільшує силу удару.

Найбільш часті помилки під час ведення поєдинку: затримка дихання, невелика глибина вдихів і видихів; напруження під час нанесення ударів; порушення дихання на близькій дистанції.

Виховання координації. З-поміж чинників, що визначають рівень координації рухів, необхідно виділити всебічність сприйняття та аналізу рухів, наявність уявлень щодо динамічних, часових та просторових характеристик рухів власного тіла та різних його частин у складній їх взаємодії, розуміння поставленого перед ним рухового завдання. Не менш важливим чинником є оперативний контроль характеристик рухів, що виконує вихованець, і опрацювання його результатів. У вихованні координації особливу роль відіграє точність аферентних імпульсів, що надходять від рецепторів м'язів, сухожилків, зв'язок, суглобних хрящів, а також від зорового та вестибулярного аналізаторів.

До найважливіших чинників, що обумовлюють виховання координаційних здібностей, належить рухова (моторна) пам'ять - якість центральної нервової системи запам'ятовувати рухи та відтворювати їх за

потреби. Це забезпечує проявлення високого рівня координаційних здібностей у найрізноманітніших умовах діяльності (оволодіння новими рухами, відтворення найефективніших рухів за дефіциту часу і простору, у стані стомлення, за протидії суперника або суперників, необхідність імпровізації у несподіваних складних ситуаціях). Саме наявність ефективних заготовок у руховій пам'яті вихованця передбачає швидкі та ефективні рухові дії за умов, коли центральна нервова система встигає опрацювати інформацію, що надходить від рецепторів.

Ще одним з важливих чинників, що обумовлюють рівень координаційних здібностей, є ефективна внутрішньо-м'язова координація. Здатність швидко активізувати потрібну кількість рухових одиниць, забезпечити оптимальну взаємодію м'язів-синергістів і м'язів-антагоністів, швидкий та ефективний перехід м'язів від напруження до розслаблення властиві вихованцям високої кваліфікації, які відрізняються високим рівнем координаційних здібностей.

Успішний розвиток спеціалізованих умінь та якостей вимагає виховання здібностей до: диференціювання та антиципування просторово-часових компонентів ситуацій поєдинку; вибору моменту для початку руху з метою успішної протидії супернику (суперникам); адекватного визначення напрямку, амплітуди, швидкісних характеристик атаківих дій суперника (суперників) та ритму власних дій. Специфічні координаційні здібності у кожного вихованця розвинуті неоднаково. У кожного є свої сильні та слабкі сторони підготовленості. При цьому деякі з них можуть компенсуватися наявністю інших, а саме: недоліки тактичного мислення компенсуються швидкістю сприйняття рухової реакції, стійкістю і розподілом уваги, відчуттям часу, дистанції, моменту тощо; недолік розподілу уваги - швидкістю сприйняття і мислення, точністю рухових диференціацій тощо; недоліки переключення уваги - швидкістю рухових реакцій, здатністю точно прогнозувати зміну ситуації, відчуттям часу тощо; недостатня швидкість рухових реакцій - здатністю прогнозувати, відчуттям дистанції та часу, розподіленням уваги та її стійкістю, тактичним мисленням тощо; недостатня точність рухових диференціацій компенсується увагою, швидкістю рухових реакцій, відчуттям часу тощо.

Координаційні здібності дуже різноманітні в силу специфіки діяльності, але їх можна розділити на окремі групи з особливостями проявлення, критеріями оцінки та чинниками, що їх обумовлюють: здатність оцінювати та регулювати динамічні й просторово-часові параметри рухів; здатність зберігати стійку позу (рівновагу); відчуття ритму; здатність довільно розслаблювати м'язи; здатність координувати рухи.

Виховання спритності. Спритність складний психофізичний комплекс, який перш за все містить зручність та практичну доцільність, тому що складові його властивостей часто зустрічаються разом і мають між собою внутрішній зв'язок.

Під спритністю спортсмена розуміється здатність до завчасного та ефективного виконання складно координаційних рухів у ситуаціях та обставинах, які виникають. Розрізняють загальну та спеціальну спритність.

Загальна спритність - здатність опановувати складно координаційні рухи, а також швидке опанування рухами у видах діяльності, не властивих для виду спорту. Спритність як фізична якість має свої специфічні відмінності. Виховання загальної і спеціальної спритності складається з розвитку здатності опановувати у координації рухові дії, а також перебудовувати рухову діяльність відповідно до обставин, які швидко змінюються.

Загальними критеріями спритності є координаційна складність руху, що виконується; точність просторових, часових і силових характеристик руху; час виконання руху. Чим ширший арсенал технічних засобів виховання, тим швидше він опановує нові технічні рухи та дії, застосовує їх у процесі своєї діяльності, тим більше зростає його спритність. Для проявлення спритності вихованець має не тільки вправно володіти технікою й тактикою, але й виховати в собі такі фізичні якості, як сила, швидкість, витривалість, координація, відчуття часу і простору.

З метою виховання спритності (як здатності швидко і цілеспрямовано перебудовуватися в процесі поєдинку) застосовуються вправи, що вимагають миттєвої реакції на обставини, які швидко змінюються (у навчальному поєдинку партнер змінює лівобічне положення на правобічне або веде поєдинок на контратаках, несподівано атакує, рішуче йде в наступ тощо).

Нестандартизований вид діяльності, в якому мають прояви різноманітні форми складно координаційних рухів, що виконуються суперниками в процесі поєдинку і за обставин, які швидко змінюються. Тому удосконалення виховання в загальній спритності, наприклад у спортивних іграх, інших видах єдиноборств, для яких характерними є якісно споріднені навички, буде вихованням його спеціальної спритності.

Стосовно спеціальної спритності існує два напрями її розвитку:

Удосконалення більш широкого комплексу різноманітних спеціальних видів координації, які необхідні для мистецького рівня у виді спорту. З цією метою тренер-викладач застосовує технічні прийоми різного ступеня складності. Такі вправи сприяють удосконаленню спеціальної спритності, їх можна застосовувати як з партнером або з партнерами (для вдосконалення техніки, а також розвитку відчуття часу та дистанції) в умовних і вільних боях (де дії виконуються за умов несподіваності), так і без партнерів (спеціально-підготовчі вправи, які спрямовані на вдосконалення координації рухів).

Крім цього, використовуються інші методичні прийоми, спрямовані на вдосконалення спеціальної спритності. Наприклад, тренер-викладач планує вивчення техніки вправ в обмеженому просторі або в специфічних природних умовах, враховуючи особливості пори року та рельєф місцевості.

Удосконалення вузького кола спеціальних видів координації, які необхідні вихованцям різного рівня кваліфікації та різних манер ведення поєдинку. При цьому вибірково застосовуються в умовних і вільних поєдинках такі індивідуальні завдання, які дозволяють найбільш досконало виконувати специфічні завдання бою і є характерними для напрямку, до якого він належить.

Під час виконання вправ, спрямованих на виховання спеціальної

спритності, вихованець досить швидко втомлюється. Тому необхідно передбачити інтервали відпочинку для відносно повного відновлення, а виконання самих вправ тими, хто займається, має розпочатися тоді, коли зникнуть сліди втоми від попереднього навантаження.

Виховання гнучкості. Гнучкість - морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають амплітудну різноманітність руху. Ступінь розвитку гнучкості є одним з головних чинників, що забезпечують рівень технічної майстерності. За умови недостатньої гнучкості різко ускладнюється і навіть уповільнюється процес засвоєння нових рухових навиків. Так, недостатня рухливість у суглобах обмежує рівень прояву сили, швидкісних і координаційних здібностей, порушує внутрішньо і міжм'язову координацію, призводить до зменшення економічності під час виконання вправ і часто є причиною пошкодження м'язів і зв'язок.

Доведено, що ефективність силової підготовки значно зростає, якщо збільшується амплітуда рухів. Це дає змогу проявити більшу силу за рахунок використання еластичності м'язів на початку рухів. Тому низький розвиток гнучкості є також причиною зниження інших рухових якостей, а в результаті - загального технічного вдосконалення.

Існує два типи вправ, під час виконання яких відбувається розтягування (подовження) м'язів:

1. Балістичні - махові рухи руками та ногами, згинання-розгинання тулуба, які звичайно виконуються з великою амплітудою і значною швидкістю. Тут подовження певної групи м'язів виявляються порівняно короткочасними, тривають стільки, скільки мах або згинання.

2. Статичні вправи - за допомогою дуже повільних рухів (згинання-розгинання тулуба і кінцівок) приймається певна поза і вихованець утримує її протягом 5-30, навіть 60 секунд. При цьому він може напружувати розтягнуті м'язові групи (періодично або постійно).

Порівняно з першою групою вправ, друга група менш відома, хоча деякі її елементи, зокрема напруження нерозтягнутих м'язів в певних позах, застосовувались в ізометричному силовому тренуванні. Статичні вправи з розтягуванням м'язів отримали назву "стретчінг" (від англійського "stretching"-розтягування).

Фізіологічним підґрунтям таких вправ є міотичний рефлекс, під час якого у насильно розтягнутому м'язі відбувається скорочення м'язових волокон, і він активізується. У результаті цього у м'язах зростають процеси обміну, тим самим забезпечується високий життєвий тонус. Ось чому такий вид вправ можна використовувати навіть як засіб підвищення працездатності, профілактики травматизму, відновлення після травм тощо.

Розвивають активну і пасивну гнучкість. Активна гнучкість - здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок активності груп м'язів, що оточують відповідний суглоб. Пасивна - здатність, яка проявляється у досягненні найвищої рухливості в суглобах під дією зовнішніх чинників. Показники пасивної гнучкості завжди вищі за показники активної гнучкості. Активна гнучкість реалізується під час виконання вихованцем різноманітних

вправ, тому на практиці її значення є більшим, ніж пасивної гнучкості, яка є відображенням величини резерву для розвитку активної гнучкості.

Тренер-викладач має пам'ятати, що надмірна гнучкість може привести до негативних наслідків - дестабілізувати суглоби та підвищити ризик отримання травм.

Основними чинниками, які обумовлюють рівень гнучкості, є еластичні властивості м'язів і сполученої тканини, ефективність нервової регуляції м'язового напруження, а також структура суглобів.

Гнучкість також може бути загальною і спеціальною. Спеціальна гнучкість відіграє важливу роль в ефективному виконанні технічного прийому. Якщо вихованець виконує рух скуто, без амплітуди, яка необхідна для цього прийому, тоді його можливості значною мірою знижуються. Недостатня гнучкість обмежує свободу рухів вихованця.

Рівень гнучкості залежить від температури зовнішнього середовища. З підвищенням температури гнучкість збільшується. Тому необхідно постійно піклуватися щодо збереження необхідної температури тіла, здійснюючи розминку, яка має викликати потовиділення, а потім намагатись зберегти тепло.

Показники гнучкості змінюються протягом доби. Так, в ранкові часи (7-8 годин) гнучкість значно знижена. Найбільший рівень гнучкості спостерігається опівдні (11-12 годин).

Для виховання гнучкості в суглобах необхідно надавати перевагу вправам, які сприяють розвитку еластичності м'язів, вправам "на розтягування". Досвід показує, що гнучкість суглобів не може довго втримуватись на одному рівні. Якщо зазначені вище вправи вилучити із занять, гнучкість у суглобах погіршиться. Ці вправи звичайно використовують серіями по декілька повторень у кожній, збільшуючи амплітуду рухів від серії до серії.

Вправи на "розтягування" м'язів ніг можна поділити на три складові: пасивну (здатність виконувати всі види шпагатів); динамічну (здатність виконувати прямою ногою махи вперед, назад, вбік з максимальною амплітудою); активну (здатність утримувати пряму ногу, яка піднята вперед, назад, убік, на рівні голови). Це підґрунтя, на якому базується та удосконалюється техніка ударів ногами.

Перший етап удосконалення розтягування м'язів ніг - опанування пасивної складової в поєднанні з динамічною. Другий етап - робота над активною складовою, яка триває протягом всієї практики занять.

Загальними правилами виконання вправ на розтягування м'язів ніг є:

1) вправи на пасивні та динамічні складові розтягнення виконуються вранці й увечері щоденно, з попереднім розігріванням тіла. У цей час необхідно уникати різних рухів, больові відчуття не мають бути гострими. Необхідно слідкувати за диханням, робити повільний видих у фазі максимального розтягування м'язів ніг;

2) активна складова розтягнення вдосконалюється у процесі відпрацювання техніки або з обтяженнями наприкінці навчально-

тренувального заняття;

3) перед виконанням вправ на розтягнення уникати надмірної скутості м'язів ніг фізичними вправами (присідання з великою вагою, тривалі кроси).

Під час розвитку гнучкості необхідно намагатися, щоб величина гнучкості, яка проявляється у конкретному русі, була більшою за ту максимальну амплітуду, з якою вона звичайно виконується. У цьому випадку створюється так званий "запас гнучкості", необхідний для того, щоб рух виконувався вільно, швидко і без значних зусиль.

Слід також пам'ятати, що прогрес у розвитку гнучкості в багатьох випадках залежить від віку, анатомічної будови тіла і тому є суворо індивідуальним.

Рівновага та методики її формування. Рівновага - здатність до збереження стійкої пози, яка може проявлятися як у статичних, так і динамічних умовах, за наявності опори чи без неї (нанесення ударів руками й ногами, виконання захисту і переміщень). Щодо чинників, які обумовлюють здатність до збереження рівноваги, у всіх випадках констатують сукупну мобілізацію можливостей зорової, слухової, вестибулярної, тактильної та сомато-сенсорної систем. Природно, що конкретна ситуація його діяльності, яка пов'язана із збереженням рівноваги, обумовлює ті чи інші системи як провідні. Частіше від інших ними виявляються сомато-сенсорна (насамперед її проприоцептивна складова) і вестибулярна. Виключення зору у всіх випадках пов'язане зі зниженням здатності підтримувати рівновагу. Вправи для розвитку рівноваги за таких умов обов'язково мають бути включені до навчальної програми.

Розрізняють статичну і динамічну рівновагу. Статична рівновага, на відміну від динамічної, є менш характерною для діяльності вихованця, але виключати її з процесу підготовки не можна. Що стосується динамічної рівноваги, переміщення пов'язане з переміщенням ваги тіла з ноги на ногу, з переміщенням центру ваги. На якій би дистанції вихованець не знаходився, за допомогою яких би методів не вів поєдинок, він увесь час намагається зберігати рівновагу, тому що від цього залежить ефективність ударів і захисних дій. Кожен вихованець виробляє найбільш зручне положення для ніг, найбільш вигідний спосіб балансування тіла тощо. Якщо у відповідальний момент бою рівновага порушена, навіть за незначного поштовху він може впасти або втратити рівновагу, допустивши промах у мить наступального руху вперед. Чим досконалішою є рівновага, тим швидше вона відновлюється, тим меншою є амплітуда коливань тіла.

Формування здатності зберігати стійку рівновагу йде у двох напрямках:

1. Застосування вправ "на рівновагу" під час навмисної її втрати з наступним поверненням у стійке положення. Для досягнення цієї мети використовуються спеціальні вправи, які спрямовані на збереження динамічної рівноваги, з врахуванням або ні часу її виконання. У практиці підготовки широко застосовуються вправи на підвищених опорах для ступнів ніг, на вузьких опорах (типу гімнастичної колоди).

2. Систематичне тренування вестибулярного апарату, який забезпечує цю

функцію в організмі. З цією метою використовують акробатичні вправи на обертання (перекиди, повороти тощо).

Ефективним заходом покращення вестибулярної стійкості вихованця є двоетапне, послідовне і цілеспрямоване застосування комплексу підготовчих і спеціальних вправ.

На першому етапі використовується низка загально підтримувальних вправ, які спрямовані на підвищення загальної вестибулярної стійкості вихованців. Комплекси загально підтримувальних вправ складаються з врахуванням функціональних особливостей вестибулярного апарату і містять у собі вправи, які диференційовано і комбіновано впливають на статоліти та півколові канали. Так, для тренування переважно статолітів можна використовувати вправи: біг з різкими зупинками і зміною напрямку; рух вперед з різкими боковими зміщеннями (як рухи ковзаняра); швидкі напівприсяди з різким вистрибуванням вгору; стрибки на одній нозі (голова нахилена до плеча); стрибки з поворотами на 180 і 360°.

Для переважного тренування напівколових каналів використовуються: повороти й нахили голови; швидкі нахили тулуба в боки, повороти на місті з нахилом до плеча головою; швидкі нахили вперед з положення прогину; повороти тулуба у напівнахилі.

Найбільш низькі показники функціонування вестибулярного аналізатора вихованця протягом дня спостерігаються о 7 і 15 годинах, а найбільш високі - в 11 і 18 годин. Тому коли тренер-викладач планує час навчально-тренувальних занять, він обов'язково має вказувати часові зміни в діяльності вестибулярного аналізатора.

Вимоги щодо загальної та спеціальної фізичної підготовленості вихованців на всіх етапах багаторічної двоциклової підготовки наведені у таблиці.

Контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки

Вправа	Вік вихованця, років								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-18
Біг на 100 м, с	-	-	-	-	-	14,0-14,4	13,9-13,8	13,7-13,5	13,4-13,3
Крос на 1000 м, хв, с	4.40-4.20	4.20-4.10	4.10-4.00	4.00-3.50	3.50-3.30	3.30-3.20	3.20-3.10	3.10-3.00	3.00-2.50
Стрибки у довжину, м	150-180	160-190	165-195	170-200	175-205	180-210	185-215	190-217	192-220
Поштовх штанги від грудей, к-сть разів у ваговій категорії: до 70 кг				28-30	28-30	30-35	30-35	40-55	70-75
більше 70 кг				30-34	30-34	35-40	35-40	55-60	75-78

Підтягування на перекладині (швидкісне), к-сть разів	5-7	7-9	9-10	10-12	12-13	13-15	15-16	16-18	18-20
Згинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	12-15	15-20	20-22	22-25	25-28	28-30	30-35	35-40	40-45
Згинання тулуба з положення лежачи на спині, ноги закріплені, к-сть разів	7-10	10-14	14-17	17-19	19-21	21-23	23-25	25-27	27-30
Розгинання тулуба з положення лежачи на животі, ноги закріплені, к-	5-7	7-9	9-11	11-13	13-15	15-18	18-20	20-22	22-24
Присідання на одній нозі, к-сть разів		5-7	7-9	9-11	11-13	13-15	15-17	17-20	20-25
Виконання вивчених прийомів - оцінка.		3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5
Виконання 6 різних прийомів на швидкість		42,0-40,0	40,0-38,0	38,0-36,0	36,0-34,0	34,0-32,0	32,0-30,0	30,0-28,0	28,0-26,0
Виконання 5 прийомів у 10 спарингах , 40 с на кожну групу прийомів без відпочинку - оцінка, бал.							3	3	4,5

МЕТОДИКА ТРЕНУВАННЯ

Проведення занять

Навантаження має відповідати індивідуальним можливостям вихованця. Стандартні навантаження, якщо вони виконуються постійно, з часом втрачають навчально-тренувальний ефект, недостатньо допомагають або навіть взагалі не сприяють розвитку психічних і фізичних якостей. Застій у навантаженні означає застій у технічному зростанні. Це стосується як розвитку початківців, так і прогресу досвідчених вихованців. Високих результатів досягають ті вихованці, які методично підвищують навантаження.

У технічних і тактичних заняттях зростає необхідність у високих навантаженнях через підвищення вимог до рухової координації (зміна рухового темпу, різноманітність комбінацій, опанування складних рухів). За рахунок цього розвиваються координація та фізичні здібності, спритність, кмітливість, особливості реагування тощо.

На розвиток продуктивності занять вплив мають обсяг та інтенсивність навчально-тренувального процесу. Найважливішими заходами є збільшення кількості тренувань, обсягу навантажень у його процесі (не змінюючи щільність виконання). Враховуючи існуючу небезпеку перевантаження (досягти оптимальну частоту навчально-тренувальних занять).

Поступове збільшення навантажень не призводить до такого розвитку

тренуваності, як стрибкоподібна форма навантажень. Несподіване підняття рівня навантаження змушує безпосередньо "розбудити", зруйнувати досягнутий рівень, який вже став перепоною для нового підйому. Це порушує психологічну рівновагу і тим самим примушує організм готуватися до утворення нових регулювальних і пристосувальних процесів. Часовий інтервал між окремими піками навантажень є індивідуальним.

Організму вихованця необхідний час для пристосування до нового рівня зусиль та закріплення досягнутого, що має проходити паралельно. За швидкого нарощування потужності збільшується ймовірність несподіваного поранення або травмування, що є свідченням того, що організм не встиг пристосуватися. Для реалізації принципу стабільного росту існують необхідні вимоги: точна реєстрація навантажень; постійне спостереження за вихованцями під час занять; активна участь тренера-викладача в навчально-тренувальному процесі (головним чином, дітей та вихованців старшого віку); регулярна перевірка стану тренуваності й продуктивного виконання.

Ступінь зростання майстерності носить індивідуальний характер і є закономірним результатом навчально-тренувального процесу та отриманих навантажень. Практика доводить, що існує тісна залежність між часом, який необхідний для зростання продуктивності виконання вправ, та річним обсягом навантажень.

Особливості підготовки початківців

Підґрунтям різних видів підготовки у групах початкової підготовки першого і другого років навчання має бути змагально-ігровий метод. Гра є однією з основних форм діяльності на першому етапі вивчення виду спорту. Специфічним є вплив змагально-ігрового методу на розвиток рухових якостей, завдяки йому вони розвиваються комплексно.

Велике значення мають і складні рухові реакції. Основні з них - реакції на рухливі об'єкти та реакції вибору. В реакціях на рухливі об'єкти основну частину часу займає фіксування предмету, що рухається, очима.

Успішне вирішення завдань першого етапу підготовки вихованців залежить від слушного поєднання різноманітних засобів, які поділяються на відповідні види підготовки.

Загальна фізична підготовка. Має здійснюватися у вигляді гри, в процесі якої можна більше уваги приділити набуттю тих якостей, які недостатньо розвиваються за допомогою вузькоспеціальних методів. Засобами цього методу є рухливі ігри, пов'язані з бігом, стрибками, гімнастичними вправами.

Спеціальна фізична підготовка передбачає розвиток якостей, необхідних для опанування та удосконалення техніки виду спорту. Для розвитку тієї чи іншої якості використовуються спеціальні й динамічні вправи в ігровій формі.

Технічна підготовка. У процесі навчально-тренувальної діяльності або спортивних змагань завжди має стояти мета удосконалення технічних дій, оптимізації техніки. Умови мають бути ускладненими для закріплення

володіння технікою за нестандартних умов.

Психологічна підготовка. У змагально-ігровому методі розв'язується завдання виховання морально-вольових якостей. Фізичне навантаження є інструментом розвитку волі, самовладання, цілеспрямованості. Психологічна підготовка до спортивних змагань має створювати пік найвищої готовності до єдиноборства.

За допомогою гри можна ефективно розвивати будь-які фізичні й моральні якості. Для ефективного впливу змагально-ігрового методу має проводитися поетапне засвоєння гри.

Максимально використовувати гру можна для розвитку фізичних якостей (швидкості, сили, спритності), удосконалення техніки.

У прикінцевій частині заняття можна використати гру з низькою інтенсивністю технічних дій для відновлення організму після активної частини.

Для підтримання інтересу обов'язковими є оцінка досягнутого рівня, регулярне заохочення не тільки сильних, але й більш слабких вихованців, які змогли добитися підвищення результатів.

Розминка у положенні стоячи. Стопи, щиколотки й коліна розминаються спеціальними вправами для покращення рухової активності. Далі з розставленими ногами, одне коліно згинаючи, а інше випрямляючи, за чергою розминають обидва коліна, концентруючись на витягнутій нозі від коліна до підйому.

Махи ногами: вихованці стоять навпроти один одного. Один з них витягує руки на рівень очей партнера, інший виконує махи ногами та намагається торкнутися подушечкою ступні (коші) долоні партнера; у цьому ж положенні один вихованець простягає руки, інший махом переносить ногу через руку в обох напрямках; у передній стійці вихованець виконує 10 махів кожною ногою.

Шпагат: вихованець якомога ширше розводить ноги в боки, спину й коліна тримає випрямленими. У цьому положенні знаходиться якомога довше, а потім сідає, залишаючи ноги випрямленими.

Вправи на гнучкість у положенні сидячи:

сидячи з розведеними ногами, підняти руки і нахилившись випрямити лікті. Положення зберігають 2-3 с, а потім розслаблюються. Повторити 4-5 разів;

з розведеними ногами тягнутися вбік, витягуючи руку через тулуб і торкаючись пальців ніг або ступні протилежної ноги. Продовжувати з нахилом уперед, коліна і спина випрямлені протягом виконання усієї вправи;

сидячи обличчям один до одного з розведеними ногами. Один вихованець упирається ступнями в ноги партнера і обережно тягне його за пояс. Другий тримає коліна і спину випрямленими та сигналізує, коли досягає межі свого розтягнення;

сидячи з однією ногою, зігнутою перед собою, а іншою - випрямленою, намагатися торкнутися пальців ніг або ступні витягнутої ноги спочатку ближньою рукою, а потім дальньою. Коліно випрямленої ноги не згинати;

звести обидві ноги одна до одної, витягнути та розслабити ступні. Після цього нахилитися і торкнутися пальців ніг, не згинаючи колін;

з'єднати ступні ніг у положенні "метелик". Підняти руки й випрямити лікті, залишаючись так 2-3 с. Повторити 4-5 разів, а потім опустити коліна так, щоб торкнутися ними підлоги.

Навчальні падіння і перекиди. Базові падіння дуже важливі у будь-якому віці й зокрема в групах дітей віком 8-9 років. Для цього необхідне м'яке покриття підлоги. Падіння виконують вперед з положення навприсядки, виставляючи вперед передпліччя. Спочатку тренер-викладач демонструє виконання і підкреслює, що треба правильно виставити вперед передпліччя, щоб не спричинити собі шкоди. Падаючи назад з положення сидячи навприсядки, вихованці мають тримати підборіддя, дивлячись на свій пояс, щоб не вдаритися головою в ході падіння.

Боротьба. Є стимулювальним чинником, допомагає зміцнити тіло і розвинути спритність, а також має важливе значення з точки зору самозахисту, зокрема коли дитину утримує дорослий.

Тренер-викладач має добре усвідомлювати, що тіло дитини у такому віці не пристосоване до жорсткого контакту, треба бути дуже обережним під час навчально-тренувальних занять. Мають бути заборонені будь-які удари, штовхання. Це вчить, як застосовувати усе тіло за різноманітних рухів, перевертань, штовхань та інше.

Один партнер лягає на спину, а інший притискає його до підлоги і не дає встати. За командою вихованець, що знаходиться знизу, намагається піднятися, а партнер зверху заважає йому зробити це. Боротьба триває приблизно 30 секунд, після чого партнер знизу піднімається. Важливо підбадьорити обох і похвалити після вправи. Під час виконання вправи від вихованців вимагається не перемога, а допомога один одному. Концепція перемоги тут абсолютно неприйнятна.

Біг. Поєднання бігу, стрибків і перекидів допомагає розвинути координацію, витривалість, розслабленість і загальну силу. Це має бути частиною регулярних навчально-тренувальних занять і входити до програми іспитів. Вправи містять:

біг від одного пункту до іншого і назад (можна виконувати командами, як естафету);

як і попередня вправа, але із стрибками через перешкоду (або оббігти її); поєднання бігу, перекидів на матах, далі, добігши до пункту, повернутись назад;

поєднання бігу, перекидів і стрибків через перешкоди.

Тренеру-викладачу необхідно бути впевненим у тому, що складність вправ не перевищує можливостей вихованців, а поступове ускладнення лише стимулює їх розвиток. Не можна застосовувати ризиковані або потенційно небезпечні вправи.

Базові техніки.

Під час вивчення ударів ногами необхідно пам'ятати, що суглоби у цьому віці дуже слабкі.

Спаринг. Базові вправи практикуються поступово, проте тренер-викладач має визначити, чи не заважкі вони для вихованця і чи не перешкоджають правильному виконанню техніки.

Вільний спаринг практикується на початкових етапах тренувань, тому що він найбільш цікавий та динамічний, а в багатьох випадках вихованці в ньому виконують техніку природно, з більшою свободою, ніж у запрограмованій ситуації. Молодші вихованці мають бути захищені відповідною захисною екіпіровкою. Потрібно ретельно слідкувати за цим з метою уникнення травмування за будь-яких ситуацій.

Дуже важливо, щоб вихованці усвідомлювали небезпеку вільного спарингу і тому неухильно дотримувались правил. Так, не можна допускати контакту в обличчя. Контакт у тулуб дозволений. Для того, щоб вихованці були впевнені у тому, що не зашкодять суперникам, їм треба застосовувати комбінації, які були добре відпрацьовані на попередніх навчально-тренувальних заняттях.

Вільний спаринг має бути включений до екзаменаційних вимог з першого ж іспиту.

Змагальна практика. Для змагальної практики на даному етапі підготовки головним є вирішення завдань щодо визначення рівня фізичної підготовленості юних вихованців.

До програми включаються: нормативи із загальної фізичної підготовки, техніки виконання окремих допоміжних і спеціально-підготовчих вправ; основні положення та переміщення; спортивні змагання в естафетах та іграх; рухливі ігри загально розвивального, спеціально-прикладного характеру, з техніко-тактичним ухилом.

Використання спортивно-ігрового методу дає змогу успішно набувати рухові навички й завдяки їх координаційній узагальненості з основним напрямком фізичної діяльності сприяти кращому опануванню програмного матеріалу. Ця координаційна узагальненість досягається шляхом використання таких ігрових завдань, у яких є подібні з технікою виду спорту нервово- м'язові напруження і цілісні рухові елементи. Змагально-ігрові завдання дають змогу розвивати не тільки фізичні, але й духовні якості за рахунок їх більшого емоційного заряду, що сприяє виконанню з великим інтересом як простих, так і складних рухових дій.

Ігрова обстановка вчить адаптувати технічну базу до змінюваного фону гри й допомагає краще опанувати головні рухові дії технічного прийому, який вивчається.

Змагально-ігровий метод сприяє всебічному розвитку вихованця й дає змогу за рахунок яскравого емоційного розмаїття зробити вивчення технічних дій більш успішним, відбувається фізична, психологічна і технічна підготовка тих, хто вчиться.

Спеціальна технічна підготовка

Навчальний процес опанування і вдосконалення техніки виду спорту здійснюється за допомогою тренувального що містить фази опанування і фази вдосконалення. З точки зору процесу навчально-тренувальної методики, слід відзначити опанування техніки, усвідомлене формування рухової здатності та створення рухової дії.

Хоча техніка має порівняно незалежне завдання, вона є одночасно предметом класифікації технічної досконалості. Розвиваючи психічні й фізичні можливості, ставлять мету, перш за все, опанування і вдосконалення техніки, яка мусить допомогти у вирішенні наступних складних завдань: збільшення ефективності та економічності силових зусиль, збільшення швидкості й точності рухів як у стабільній ситуації, так і під час її зміни.

Опанування техніки відбувається в декілька фаз:

1. Фаза, під час якої виникає уявлення щодо руху і ставиться завдання опанувати його. Водночас з цим виникають ідеомоторна реакція і вольовий намір до руху, а також фізіологічна й психологічна узгодженість.

2. Фаза, під час якої сповіщається спосіб виконання і в якій відбувається перше опанування - здатність до проведення головних варіантів руху в базовій формі, а також процес опанування базових технік і загального ритму виконання.

3. Фаза, в якій відбувається повне опанування рухом. Позначається уточненням рухової реакції, що пов'язана з концентрацією процесів у корі мозку, їх взаємною індукцією та виникненням внутрішнього гальмування. На цьому етапі кількість повторень під час одного тренування збільшується.

4. Фаза кінцевого опанування і закріплення рухової дії. Має виразний характер, наскільки є можливим опанування руховою дією і порівняно стійку структуру. Якщо є опанування змінними рухами, ця фаза переходить у наступну. В методиці навчання існує часте комплексне повторення вправ без значних їх змін.

5. Фаза досягнення комбінаційного вміння та його застосування. Триває доти, доки вихованець вивчає цю дисципліну. Комбінаційне вміння досягається напрацюванням додаткової координації за умов постійної її зміни. На цьому етапі вивчення виникає низка методичних пунктів: перевірка засвоєння рухової дії за постійної її зміни; вдосконалення майстерного опанування техніки; виховання властивості поєднання між собою різних рухових дій; забезпечення досконалого опанування рухових дій в разі максимального застосування сили тіла.

Причини помилок у процесі засвоєння: вихованець неправильно пояснює свої м'язові відчуття; має неточне або помилкове уявлення щодо руху; навички подібного руху не були достатньо стабілізовані й тому негативно вплинули на новий рух, якому мав навчитися; спеціальний руховий досвід не розвивався систематично; недостатньою є фізична підготовленість; травма під час тренування (страх можливого повторного травмування).

Причини виникнення стабільних помилок під час вивчення техніки: не

зрозумів суть техніки; не стабілізував техніку за умов, близьких до екстремальних; протягом навчально-тренувального процесу отримував недостатню інформацію щодо причин виникнення помилок; несприятливі анатомічні передумови (як виняток); протягом опанування техніки мав недостатню фізичну підготовку (щоб компенсувати це, підключав інші групи м'язів, аби допомогти руху).

Існує багато методів уникнення помилок. Найчастіше використовується методика порівняння неправильного і правильного виконання. Вихованець має

бачити, чому існують вимоги до техніки з точки зору їх біомеханічної доцільності.

Методи: усвідомлене просторове, дихально-часове виконання руху, тобто прискорене або уповільнене; вивчення окремих елементів складних рухів і створення таких умов, за яких майже не можливе правильне виконання.

До основних вимог виправлення техніки відносяться вчасне виявлення помилки, вчасно розпочате її виправлення та бажання вихованця змінити існуючу техніку.

У цілому процес виправлення помилок можна поділити на кілька фаз:

1. У першій фазі переважає стара техніка. Вихованець свідомо не зосереджується або не може зосередитися на проведенні змін.

2. У другій фазі стара техніка частково змінена, а нова ще мало напрацьована. З'являються типові ознаки інтерференції - зіткнення старої техніки з новою або навіть її тимчасова втрата.

3. Для третьої фази характерним є те, що необхідно усвідомлено відокремити стару техніку від нової. Нова техніка починає впроваджуватися за істинних (добре відпрацьованих) умов.

4. У четвертій фазі вихованець вже здатний відрізнити правильну і неправильну техніку за різних умов.

Реакції на фізичні навантаження та адаптація до них

Згідно з класичним діленням реакцій організму на фізичні навантаження, поступовий перехід від короточасних і тимчасових реакцій власне до адаптації, яка формується довше і має вагоміший вплив, має низку перехідних форм. Пристосування до фізичних навантажень - це непростий фізіологічний процес, містить у собі чимало найрізноманітніших взаємозв'язаних механізмів, які є надзвичайно важливими та дають ключ до розуміння всієї системи пристосування організму, а також взаємозв'язку між адаптацією і стресом. Загалом цей взаємозв'язок пояснюється так: після першої тривожної реакції настає фаза адаптації, під час якої організм шукає можливості для опору діючим реакторам. Прийнято, що механізм пристосування має як нервовий, так і гуморальний характер. Безпосередньо реакція проявляється у нервовій відповіді, а довгострокове пристосування має гуморальне підґрунтя. Зміни, обумовлені рухами, у більшості систем та органів є важливими і мають різний характер. Обсяг та інтенсивність залежать як від типу руху та

тривалості, тобто мають вони короткочасну чи довготривалу дію. Також необхідно розрізняти рухові дії, які спричиняють як загальний, так і місцевий вплив.

Енергетичні витрати спричинені руховими діями

Витрати енергії організмом залежать від виду фізичних навантажень. Енергія молекулярних зв'язків продуктів харчування хімічно вивільнюється в клітинах організму і зберігається у вигляді високоенергетичної сполуки - аденозинтрифосфату (АТФ). Існують також системи, за допомогою яких утворюється АТФ: АТФ - КФ (креатинфосфат), гліколітична, окислювальна.

Початок адаптації відмічається початком змін в організмі та його пристосуванням, яке викликане відповідним видом навантажень. Для того, щоб ці зміни відбулися, необхідно проводити навчально-тренувальні заняття мінімальної інтенсивності декілька разів на тиждень. Необхідність такого виду навантажень для виникнення адаптації називається принципом перевантаження. Надзвичайно важливим є те, про що слід завжди пам'ятати: всі зміни, утворені внаслідок адаптації, є нестійкими і, як тільки зникають ініціювальні чинники, зникають і вони. Таким чином організм знову повертається до попереднього стану (принцип реверсії).

Суть і вплив різних методів тренінгу полягає в їхньому взаємному впровадженні й використанні. Під час так званих анаеробних тренувань, які характеризуються повторенням короткочасних навантажень тривалістю 3-15 с, реакція метаболічних механізмів є іншою, ніж під час занять, спрямованих на розвиток витривалості.

Під час анаеробних тренувань в організмі відбуваються такі зміни:

1. Внаслідок збільшення силових якостей м'язів у першу чергу підвищується рівень анаеробної діяльності, а потім - ефективність функціонування анаеробних систем утворення енергії.

2. Підвищується ефективність руху, що призводить до менших витрат енергії.

3. Повторення короткочасних навантажень тривалістю 30 с збільшує аеробні можливості м'язів.

4. Зростає буферна здатність м'язів, що забезпечує більш високий вміст лактату в крові й м'язах.

Тренування анаеробного напрямку підвищують активність гліколітичних ферментів і ферментів АТФ - КФ, не впливаючи на самі ферменти окислення (принцип особливості фізіологічних адаптаційних реакцій та їх залежність від спрямованості тренування).

Заняття аеробної спрямованості призводять до таких змін:

1. Збільшуються розміри та кількість мітохондрій скелетних м'язів, внаслідок чого підвищується ефективність їх окислювального метаболізму.

2. Під час навантажень такого типу відбувається збільшення кількості капілярів у м'язовому волокні, а також на площі перерізу м'яза, що, в свою чергу, призводить до кращого насичення м'язів кров'ю.

3. Зростає здатність до кращого використання кисню і підвищення

витривалості організму.

4. Під час м'язової діяльності підвищуються можливості використання жирів в якості джерела енергії. Це забезпечує більш низьку інтенсивність використання глікогену печінкою.

Покращення функцій аеробної витривалості м'язів призводить до збільшення здатності утворення енергії з високим акцентом на використання жирів для синтезу АТФ. Підвищена здатність м'язів використовувати жири обумовлена її більш високою утилізацією вільних жирних кислот та окисленням жирів. За деяких видів навантажень подібні адаптаційні зміни запобігають передчасній витраті запасів глікогену, що, в свою чергу, забезпечує постійне утворення АТФ. Таким чином, м'язова діяльність, яка потребує проявів витривалості, стає більш ефективною.

Реакції адаптації обміну речовин

Процес обміну речовин в активних тканинах має такі аспекти: лактатний поріг, дихальний коефіцієнт, утилізація кисню.

Під час навантажень, які спрямовані на розвиток витривалості, підвищується лактатний поріг, тобто під дією навчально-тренувальних навантажень вихованець може здійснювати роботу більш високої інтенсивності та більш абсолютно високого ступеня утилізації кисню без збільшення концентрації лактату вищих рівнів, які характерні для стану спокою. Під час кожного стандартного навантаження, яке перевищує лактатний поріг внаслідок тренування, спрямованого на розвиток витривалості, концентрація лактату в крові знижується. Але слід зазначити, що тренування, спрямоване на розвиток витривалості, призводить до збільшення максимальної концентрації лактату в крові в мить крайнього стомлення.

Дихальний коефіцієнт є співвідношенням діоксиду вуглецю, який ми виділяємо, до кисню, який ми споживаємо. Він також залежить від типу речовин, що використовуються в якості джерела енергії. Заняття призводять до зниження дихального коефіцієнта як за абсолютної, так і відносно субмаксимальної інтенсивності роботи. Ці зміни обумовлені переважно великою утилізацією жирних кислот замість вуглеводів. Під час максимальних фізичних навантажень дихальний коефіцієнт у тих, хто займається, підвищується. Це пояснюється їх здатністю працювати з максимальними навантаженнями протягом довшого часу.

Заняття, спрямовані на розвиток витривалості, в кращому випадку лише підвищують кількість споживання кисню в стані спокою. Внаслідок навчально-тренувальних навантажень на розвиток витривалості обмін речовин у стані спокою підвищується. Під час субмаксимальних навантажень швидкість споживання кисню або не змінюється, або трохи знижується. Зниження споживання кисню в разі цього виду навантажень можна пояснити підвищеною активністю метаболічних процесів та зростанням механічного коефіцієнту корисної дії або поєднанням цих чинників. Разом з тим, внаслідок навчально-тренувальних навантажень максимальне споживання кисню значно

підвищується, але, чим вищий початковий рівень підготовки, тим це підвищення є відносно меншим, хоча його можливості у кожної людини обмежені. Головним обмежувальним чинником є транспортування кисню до активних м'язів.

Реакції адаптації серцево-судинної системи

Під час занять фізичні навантаження викликають чисельні реакції пристосування серцево-судинної системи.

У відповідь на фізичні навантаження відбувається збільшення маси та об'єму серця. Серцевий м'яз подібно до м'язів скелету гіпертрофується внаслідок тренувань. Найпомітніші зміни відбуваються у лівому шлуночку як у найбільш інтенсивно працюючій камері серця.

Навчально-тренувальні навантаження, особливо ті, що спрямовані на розвиток витривалості, призводять до загального збільшення систолічного об'єму серця.

Після таких занять за субмаксимального рівня навантажень і максимальних зусиль відбувається збільшення систолічного об'єму в стані спокою. Основним чинником його збільшення є зростання діастолічного об'єму, який зумовлений, швидше за все, збільшенням рівня плазми крові.

Частота серцевих скорочень як у стані спокою, так і під час навантажень є інформативним показником роботи серця. Внаслідок навчально-тренувальних навантажень на розвиток витривалості вона значно скорочується у стані спокою. На початковому періоді навантажень у тих, хто тільки розпочинає заняття, частота серцевих скорочень звичайно зменшується на 1 уд./хв щотижня. Результатом цих занять є також зменшення періоду відновлення частоти серцевих скорочень, що дозволяє використовувати цей показник для контролю за прогресом виховання.

Слід звернути увагу на те, що крім змін в структурі й функціях серцево-судинної системи внаслідок навчально-тренувального процесу відбуваються зміни в судинах. Відомо, що активно працюючим м'язам потрібно значно більше кисню і поживних речовин. Тому, щоб задовольнити їх потреби, серцево-судинна система, адаптуючись, збільшує в них кровотік. Для забезпечення підвищеного кровотоку в м'язах утворюються нові капіляри. Кровопостачання тканин стає кращим. Навантаження під час навчально-тренувального процесу також призводять до збільшення об'єму крові, яка циркулює. Це збільшення обумовлене переважно підвищеним об'ємом плазми. Збільшений об'єм плазми, в свою чергу, обумовлює зниження в'язкості крові, що сприяє кращому кровопостачанню.

Нервово-м'язова адаптація

Протягом тривалого часу вважалося, що збільшення фізичної сили є результатом збільшення розмірів м'язів. Проте у засобах масової інформації мали місце повідомлення щодо проявів надлюдських зусиль під впливом значних психологічних стресів у людей, які до цього не виділялися особливими фізичними даними. Слід зазначити, що прояви надлюдських

зусиль і механізми, які пов'язані із збільшенням сили, надзвичайно складні та до сьогодні ще недостатньо вивчені.

Отже, сила не є виключно "власністю" тільки м'язів, а швидше за все всієї рухової системи. Важливу роль у збільшенні сили відіграє процес рекрутування рухових одиниць з характерною для цього асинхронністю, тобто вони не залучаються в один і той же час, а контролюються різноманітними нейронами, які здатні передавати імпульси збудження або імпульси пригнічення.

Збільшення сили може відбуватися також внаслідок залучення додаткових рухових одиниць, які діють синхронно та полегшують процес скорочень і збільшують здатність м'язів виробляти силу. Покращення структури такого рекрутування може бути результатом блокування або скорочення імпульсів, які забезпечують одночасну активацію великої кількості рухових одиниць.

Складовою частиною процесу збільшення сили є гальмівні механізми нервово-м'язової системи. Так, нервово-сухожилльне веретено, мабуть, необхідне для того, щоб м'язи не змогли зробити більшого зусилля, ніж можуть витримати кістки та сполучні тканини. Такий вид контролю отримав назву аутогенного гальмування. Під час проявів надлюдських зусиль дуже часто значні пошкодження отримують саме ці структури, тим самим вказуючи на свого роду "обминання" гальмівних механізмів.

Фізіологічне стомлення

Під стомленням розуміється фізіологічний стан, що настає внаслідок напруженої або тривалої діяльності організму. Проявляється в дискоординації функцій та тимчасовому зниженні працездатності. Зниження працездатності є основним зовнішнім проявом цього стану, його головною об'єктивною ознакою. Проте працездатність може знижуватися не тільки в процесі стомлення, але й під час занять за несприятливих умов навколишнього середовища (висока температура і вологість повітря, знижений парціальний тиск кисню в повітрі, наприклад, у середньогір'ї).

Стомлення є природнім фізіологічним процесом, нормальним станом організму. Для того, щоб заняття проходило успішно, під час виконання кожної вправи потрібно досягти відповідного ступеня стомлення.

Стомлення характеризується ще однією суб'єктивною ознакою - важкістю у голові, кінцівках, загальною слабкістю, недомаганням. Біологічна роль стомлення полягає в своєчасному захисті організму від виснаження під час довготривалої або напруженої м'язової роботи.

У підґрунті розвитку стомлення містяться також індивідуальні відмінності людей. Дуже важливе значення мають стать, вік, стан здоров'я, композиційна будова тіла, роль генетичних чинників у формуванні параметрів структури, організація і композиційний склад нервової та м'язової систем - усе це виявляє значну варіабельність.

Умовно можна скласти таку кваліфікацію проявів стомлення:

1. Легке стомлення - стан, який розвивається навіть після незначної за

обсягом та інтенсивністю м'язової роботи. Працездатність звичайно не знижується.

2. Локальне стомлення - виникає, коли надмірне навантаження припадає на окремі групи м'язів. Впливу зазнає не стільки центральний апарат керування, скільки місцеві структурні елементи регулювання рухів: чуттєві закінчення рухових нервів, нервово-м'язовий синапс. Порушення в нервово-м'язовій передачі збудження розвиваються задовго до того, як настане розлад самої рухової функції. У пресинаптичній мембрані зменшується кількість ацетилхоліну, внаслідок чого знижується потенціал дії постсинаптичної мембрани. Відбувається часткове блокування еферентного нервового сигналу, що передається на м'яз. Скорочувальна функція м'яза погіршується.

3. Загальне стомлення – в ході фізичного навантаження, під час якого задіяні численні групи м'язів. Характерними є порушення регуляторної функції центральної нервової системи, координації рухової та вегетативної функцій, зниження ефективності вольового контролю за якістю виконання рухів. Супроводжується розладами вегетативних функцій: неадекватним навантаженню збільшенням частоти серцевих скорочень, падінням пульсового тиску, зменшенням легеневої вентиляції. Суб'єктивно це відчувається як різке знесилання, задишка, серцебиття, нездатність продовжувати заняття.

4. Різке стомлення - стан, який розвивається під час граничного однократного фізичного навантаження. Характеризується слабкістю, різким зниженням працездатності та сили м'язів; з'являються атипові реакції серцево-судинної системи на функціональні проби. Клінічними проявами є: блідість обличчя, тахікардія, підвищення максимального (на 40-60 мм рт.ст.) та різке зниження мінімального артеріального тиску.

5. Перенапруження - стан, який різко розвивається після виконання однократного граничного або загального навантаження на фоні зниження функціонального стану організму (перенесена хвороба, хронічні інтоксикації - тонзиліт, карієс зубів, гайморит та інше). Найчастіше виникає у спортсменів високої кваліфікації, які здатні завдяки добре розвиненим вольовим якостям виконувати великі навантаження на фоні стомлення. Загальними ознаками є: слабкість; кволість; запаморочення; інколи непритомні стани, порушення координації рухів, серцебиття, зміна артеріального тиску, порушення ритму серця, збільшення печінки (больовий печінковий синдром), атипові реакції серцево-судинної системи на отримані фізичні навантаження. Може тривати від кількох днів до декількох тижнів.

6. Перетренування - стан, який розвивається за неправильної побудови режиму тренувань та відпочинку (хронічне фізичне перевантаження, одноманітні засоби та методи занять, порушення принципу поступовості збільшення навантажень, недостатній відпочинок, часті виступи в змаганнях), особливо на фоні осередків хронічної інфекції, соматичних хвороб. Характерними ознаками є: нервово-психічні зрушення; погіршення технічних показників; порушення діяльності серцево-судинної та нервової систем; зниження здатності чинити опір інфекціям; порушується вітамінний баланс в організмі. Це відбивається перш за все в зменшенні вмісту вітаміну С у крові,

печінці, скелетних м'язах. Внаслідок погіршення пластичних процесів, а також підвищення витрат енергії під час м'язової діяльності знижується маса тіла. У стані перетренування частіше хворіють різними видами простудних захворювань, що пов'язано з погіршенням природного імунного захисту організму.

7. Перевтомлення - це вже патологічний стан організму. Найчастіше проявляється у вигляді неврозу і спостерігається у вихованців з нестійкою нервовою системою, емоційно вразливих, під час надмірних фізичних навантажень. Клінічні прояви схожі на такі, як під час перетренування, але вони більш чітко виражені. Зникає зацікавленість до занять, порушується сон, з'являються болі у серці, розладнюються травлення, статеві функції, спостерігається тремор пальців рук. За перевтоми різко змінюється нормальне пристосування судинно-серцевої системи до фізичних навантажень: сповільнюється швидкість кровотоку, підвищується периферичний опір крові, помітні ознаки перенапруження серця. Крім того, зменшується газообмін на 35- 55%, з'являється білок у сечі, різко збільшується вміст молочної кислоти в м'язах і крові, спостерігається втрата ваги до 13%, знижуються функції організму: змінюється фагоцитарна активність нейтрофілів крові, погіршуються бактерицидні властивості шкіри.

ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

1. Фізична культура в Україні. Стислий огляд розвитку виду спорту.

Фізична культура та спорт у системі освіти: оздоровча гімнастика; спортивні секції, клуби, центри та інше. Значення загальної фізичної підготовки для досягнення високої спортивної майстерності. Досягнення українських спортсменів на міжнародній арені.

Фізична культура та спорт - як форма морального виховання молодого покоління. Вид спорту в системі фізичного виховання. Виникнення виду спорту в Україні. Офіційне визнання в Україні. Виступ українських спортсменів на міжнародній арені.

2. Стислі відомості щодо впливу фізичних вправ на організм, зовнішній вигляд і рухи людини.

Систематичні заняття фізичними вправами - як важлива умова зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та досягнення високих спортивних результатів. Тренування - як процес удосконалення функцій організму (центральної нервової системи, обміну речовин, м'язової системи, кровообігу, дихання), а також виховання вольових і моральних якостей, технічної й тактичної майстерності спортсменів. Вплив фізичних вправ на зовнішній вигляд спортсмена, будову його тіла й поставу.

Виховна роль виду спорту, естетика. Моральність спортсменів: чесність, принциповість, шляхетність, патріотизм та інше. Естетика поєдинку та мужність у видовищних прийомах.

3. Гігієнічні вимоги, запобігання травмам, надання першої допомоги.

Роль гігієни в житті спортсмена. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу.

Значення водних процедур у тренувальних заняттях. Гігієна житла й місця тренувальних занять (повітря, температура, освітлення та вентиляція приміщень).

Поняття травми, причини та профілактика. Класифікація травм: забиті місця, розтягнення, вивихи, переломи, тріщини; розриви сухожилків, рани (розсічення). Надання допомоги при травмах (зупинка кровотечі, пов'язка, накладання травматичних шин, прийоми штучного дихання, перенесення потерпілого.) Завдання, зміст та організація медичного контролю. Диспансерне обстеження - важливий засіб підвищення оздоровчої дії фізичних вправ та контролю за функціональними можливостями спортсмена.

Самоконтроль, його значення і зміст. Основне поняття щодо спортивного масажу. Харчування спортсмена. Лазня.

4. Ознайомлення з технікою й тактикою виду спорту.

Поняття техніки й тактики, взаємозв'язок і значення у спортивному тренуванні. Знання основних принципів; заборонені прийоми. Основні технічні дії; прийоми, що порушують рівновагу; захист та напад. Основні чинники, що впливають на техніку в спарингу та під час відпрацьовування прийомів: відчуття можливості початку використання технічного прийому; виведення суперника з рівноваги тощо.

Ознайомлення з тактикою. Види тактики. Найпростіша тактична підготовка технічних дій. Розбір положень, з яких той чи інший прийом виконується легше. Розбір техніки й тактики тренувальних боїв. Тактика участі в спортивних змаганнях. Перегляд спортивних змагань з розбором та обговоренням. Розбір наглядних прикладів з техніки й тактики за участю висококваліфікованих спортсменів.

5. Морально-вольова та психологічна підготовка.

Норми етики - патріотизм, активна участь у громадському житті. Повага до тренера й тренерів інших колективів, до друзів, спортивних суперників, взаємодопомога та взаємовиручка, дотримання передових спортивних традицій, скромність, витриманість, охайність, висока культура й моральна чистота українського спортсмена, непримиренне ставлення до нечесних вчинків та інше.

Значення вольових якостей у житті людини. Спортивне тренування - могутній засіб формування вольових якостей. Самовиховання у процесі занять спортом: хоробрості, мужності, наполегливості, рішучості та впевненості у своїх силах, ініціативності та інших вольових якостей. Приклади проявлення видатними спортсменами великої сили волі в житті та у міжнародних спортивних змаганнях.

Психологічна підготовка та її роль у досягненні великої мети. Виховання психічних якостей у навчально-тренувальному процесі та спортивних змаганнях: мобілізація усіх можливостей за умов стомлення; сміливість та рішучість в поєдинках з більш сильним суперником; подолання відчуття болю, нездужання, стомлення; зберігання боєздатності та мобілізаційної готовності протягом усього змагального сезону.

6. Ознайомлення з основними правилами спортивних змагань і

суддівства.

Види спортивних змагань та їх значення. Способи проведення спортивних змагань. Організація та проведення спортивних змагань. Вік учасників спортивних змагань, їх розподіл за номінаціями. Права та обов'язки учасників спортивних змагань. Особливості спортивних змагань спортсменів підліткового віку.

Суддівство спортивних змагань. Оцінювання техніки. Визначення переможця. Заборонені прийоми. Попередження і дискваліфікація. Склад суддівської колегії. Обов'язки кожного судді. Спеціальний одяг судді, жести та команди судді.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Психологічна підготовка є головною у формуванні майстерності спортсменів. Ґрунтується на відповідності психологічних вимог виду спорту до психічних особливостей вихованця: чим більше відповідностей між ними, тим частіше можна очікувати від вихованця високих результатів. У психологічній підготовці виділяють: базову психологічну підготовку; психологічну підготовку до тренувань (тренувальну); психологічну підготовку до спортивних змагань (змагальну), яка в свою чергу поділяється на передзмагальну, змагальну й післязмагальну.

Базова психологічна підготовка містить:

розвиток важливих психічних функцій та якостей - уваги, уявлень, відчуттів, мислення, пам'яті та ін.;

розвиток професійно важливих здібностей - координації, антиципації (передбачення), самокритичності, вимогливості до себе;

формування значущих морально-вольових якостей - любові до спорту, цілеспрямованості, ініціативності;

психологічну освіту - формування системи спеціальних знань щодо психіки людини, психічні стани, методи створення потрібного стану і способи подолання несприятливих станів;

вироблення умінь регулювати психічний стан, зосереджуватися перед виступом, мобілізувати сили під час поєдинків, протистояти несприятливим діям (впливам).

Успіх змагальної діяльності значною мірою залежить від якості попереднього навчально-тренувального процесу. Тому перш ніж готувати вихованця до стресових ситуацій спортивних змагань, треба підготувати його до важкої, часом одноманітної та довготривалої роботи.

Психологічна підготовка до навчально-тренувальної діяльності передбачає розв'язання двох основних завдань:

1. Формування вагомих мотивів напруженої навчально-тренувальної роботи.

2. Виховання серйозного ставлення до спортивного режиму, навчально-тренувальних навантажень і вимог.

Психологічна підготовка до спортивних змагань починається завчасно, спирається на базову підготовку і має вирішувати такі завдання:

формування вагомих мотивів змагальної діяльності;
 опанування методики формування стану бойової готовності до спортивних змагань, впевненості в собі, своїх силах;
 розробка індивідуального комплексу саморегуляції та мобілізаційних заходів;
 удосконалення методики саморегуляції психічних станів;
 формування емоційної стійкості до змагального стресу;
 відпрацьовування індивідуальної системи психорегулювальних заходів;
 збереження нервово-психічної свіжості, профілактика перенапружень.

Зважаючи на об'ємність завдань психологічної підготовки, доцільно спеціально планувати їх розв'язання, спираючись на загальноприйнятий поділ річного циклу на періоди, етапи й мезоцикли.

Орієнтовний план психологічної підготовки в річному циклі тренувань

Завдання	Засоби та методи
----------	------------------

Загально підготовчий етап

1. Формування значущих мотивів напруженого тренування.	Постанови перед вихованцем важких, але здійснених завдань, переконання щодо його великих можливостей, схвалення намагань досягти успіху, підтримання досягнень.
2. Формування серйозного відношення до спортивного режиму і навчально-тренувальних навантажень.	Бесіди, пояснення, переконання, приклади видатних спортсменів. Особистий приклад тренера-викладача, заохочення і покарання.
3. Удосконалення здатності до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе.	Те саме.
4. Розвиток вольових якостей: цілеспрямованості, наполегливості, сміливості та рішучості, витримки, терплячості та самовладання, самостійності та ініціативності.	Регулярне застосування навчально-тренувальних завдань, які викликають у вихованця об'єктивні та суб'єктивні труднощі; проведення тренувань в ускладнених умовах.
5. Формування системи спеціальних знань щодо психіки людини, психічні стани, методи психорегуляції.	Лекції, бесіди, семінари, вивчення спеціальної літератури, самоспостереження і самоаналіз.

6. Опанування прийомів саморегуляції психічних станів: зміна думок за бажанням; підкорення самонаказу; заспокоїлива та активна розминка; дихальні вправи.	Спеціальні завдання, постійне оновлення навчального матеріалу та вивчення нового. Застосування методичних прийомів, що допомагають акцентувати увагу на психічних функціях та якостях, які розвиваються.
7. Розвиток психічних функцій та якостей, потрібних для успішної діяльності у виді спорту: високої активності; намагання захопити ініціативу; домінування у тактичному та психологічному відношеннях, орієнтації на успіх діяльності з адекватною самооцінкою, швидкості та глибини мислення.	Те саме.

Спеціально-підготовчий етап

1. Формування значущих мотивів змагальної діяльності.	Разом з вихованцем визначити завдання наступного змагального періоду та конкретизувати їх на кожні спортивні змагання. Коригувати завдання за потребою.
2. Опанування методики формування стану бойової готовності до спортивних змагань.	Розробити індивідуальний режим змагального дня, випробувати його на навчальних змаганнях, проаналізувати, внести поправки. Коригувати за потребою.
3. Розробка індивідуального комплексу заходів для настроювання.	Розробити комплекс дій вихованця перед викликом, випробувати його. Вносити корективи за потребою.
4. Удосконалення методики саморегуляції психічного стану.	Удосконалюватися у застосуванні методів саморегуляції в умовах спортивних змагань: під час модельних тренувань, прикидок, навчальних змагань.

5. Формування емоційної стійкості до змагального стресу.	Під час підготовки до основного спортивного змагання провести вихованця через систему навчально-підготовчих змагань. Визначити індивідуально доцільну
6. Розроблення індивідуальної системи психорегулювальних заходів.	Шляхом самоаналізу визначити індивідуально ефективні психорегулювальні заходи: прогулянки, екскурсії, поїздки за місто, кіно, концерти, читання, ігри.
7. Формування впевненості у собі, своїх силах і готовності до високих спортивних результатів.	Об'єктивна оцінка якості виконаної тренувальної роботи, реальної готовності вихованця, переконування його щодо можливості розв'язати поставлені змагальні завдання.
8. Збереження нервово-психічної свіжості, профілактика нервово-психічних перенапружень.	Застосування індивідуально значущого комплексу психорегулювальних заходів.
9. Мобілізація сил на досягнення високих спортивних результатів.	Застосування усього комплексу відпрацьованих раніше засобів формування бойової готовності та профілактики несприятливих психічних станів.
10. Зняття змагального напруження.	Розбір результатів спортивних змагань, аналіз помилок, обговорення можливостей їх виправлення, поставлення завдань на майбутнє; відновлювальні та психорегулювальні заходи.

Застосування методів психологічної підготовки у поєднанні із ЗФП та СФП розв'язує складні завдання: виховання відсутності страху перед будь-яким видом небезпеки; цілеспрямованість і вміння швидко застосувати рішення у критичній ситуації; вміння виконувати завдання, незважаючи на фізичну втому, біль і небезпечну ситуацію. Вихованець під час навчально-тренувальних навантажень та у повсякденному житті має постійно розвивати вищенаведені грані характеру.

ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПОПЕРЕДНЬОЇ СТИМУЛЯЦІЇ

Успішне розв'язання завдань, що стоять у процесі підготовки, не можливе без системи спеціальних засобів та відновлення. Питання

відновлення розв'язуються у ході окремих занять, спортивних змагань, в інтервалах між заняттями та спортивними змаганнями, на окремих етапах річного циклу підготовки.

Система профілактично-відновлюваних заходів має комплексний характер і містить у собі засоби психолого-педагогічної та медико-біологічної дії. Психологічні засоби відновлення:

- організація зовнішніх умов і чинників тренування;
- створення позитивного емоційного фону тренування;
- формування значущих мотивів і серйозного ставлення до тренувань;
- переведення уваги, думок, самозаспокоєння, самозаохочення;
- ідеомоторне тренування;
- психорегулювальне тренування;
- розважальні заходи: читання книжок, слухання музики, екскурсії, відвідання музеїв, виставок, театрів.

Гігієнічні засоби відновлення: раціональний денний режим; нічний сон не менше 8-9 год. на добу, денний сон (1 год.) у період інтенсивної підготовки до спортивних змагань;

тренування переважно у найбільш сприятливий час: після 8 та до 20 год.; тренування у несприятливі години з метою вольової підготовки допустимі та доцільні у підготовчому періоді;

збалансоване 3-4-разове раціональне харчування за схемою: сніданок - 20-25 %, обід - 40-45 %, полуденок - 10 %, вечеря 20-30 % добового раціону;

використання спеціалізованого харчування: вітаміни, поживні суміші, соки, спортивні напої під час прийняття їжі, до і під час тренування; гігієнічні процедури.

Фізіотерапевтичні засоби відновлення:

- душ: теплий (заспокійливий), контрастний та вібраційний;
- ванни: хвойна, перлинна, сольова;
- лазні: парна або сухоповітряна, 1-2 рази на тиждень; з температурою 80-90°, 2-3 "заходи" по 5 хв, не пізніше, ніж за 5 днів до змагань; масаж, спортивне розтирання;
- електросвітлотерапія - струм Бернарда, електростимуляція, ультрафіолетове опромінення.

Педагогічні засоби відновлення:

- раціональний розподіл навантажень у макро-, мезо- і мікроциклах;
- створення чіткого ритму та режиму навчально-тренувального процесу;
- адекватні інтервали відпочинку;
- вправи для активного відпочинку, на розслаблення, відновлення дихання;
- коригувальні вправи для хребта і стопи; дні профілактичного відпочинку.

Схема організації відновлюваних заходів

Час застосування	Заходи
Перед тренуванням	1. Самомасаж. 2. Вітамін С. 3. 60-80 мл спортивного напою або 20-30 мл шипшини. 4. Настанова на тренування, позитивний фон. 5. Самонастроювання.
Під час тренування	1. Раціональна побудова тренувального заняття. 2. Різномісність засобів і методів тренування. 3. Адекватні інтервали відпочинку. 4. Вправи для активного відпочинку, на розслаблення, відновлення дихання, корекцію. 5. Самозаспокоєння, самозаохочення, самонакази. 6. Ідеомоторне тренування. 7. Спортивні напої.
Після зарядки або першого тренування (ранок)	1. Нетривалий контрастний душ. 2. Легкий масаж, самомасаж або розтирання. 3. Мультивітаміни, вітамін С, комплевіт (під час сніданку). 4. Нетривала тематична бесіда або теоретичне заняття. 5. Активний або пасивний відпочинок, прогулянки на повітрі, екскурсії, читання, слухання музики.
Після першого тренування (день)	1. Теплий душ. 2. Загальний масаж. 3. Аероіонізація. 4. Полівітаміни (під час обіду). 5. Денний сон.
Після другого тренування (вечір)	1. Заспокійливий душ чи ванна. 2. Заспокійливий масаж. 3. Психорегулювальне тренування. 4. Полівітаміни, глюконат кальцію (під час вечері). 5. Пасивний відпочинок, розважальні заходи. 6. Нічний сон.
2 рази на тиждень (наприклад, у середу й суботу)	1. Лазня: парова чи сауна. 2. Вільне плавання у басейні. 3. Короткочасне ультрафіолетове опромінення.
1 раз на тиждень	День профілактичного відпочинку

Аспекти антидопінгової діяльності

Тренери-викладачі та вихованці не мають ігнорувати проблему антидопінгового контролю. Мета прийняття антидопінгового кодексу в спорті – посилення заходів боротьби з допінгом.

Всесвітній антидопінговий Кодекс WADA визначив наявність допінгу як порушення одного або кількох антидопінгових правил.

До порушень антидопінгових правил Кодекс WADA відносить:

- наявність забороненої речовини, її метаболітів, маркерів у пробі, взятій у спортсмена;
 - використання або спроба використання спортсменом забороненої речовини або забороненого методу;
 - відмова або ненадання проб без поважної причини після отримання офіційного повідомлення або будь-яке інше ухилення від здачі проб;
 - порушення існуючих вимог щодо доступності спортсмена для взяття у нього проб під час позазмагального періоду, включаючи ненадання інформації щодо місця знаходження спортсмена і пропуски тестів;
 - фальсифікація або спроба фальсифікації будь-якої складової допінгконтролю;
 - поширення або спроба поширення забороненої речовини або забороненого методу;
 - володіння забороненими речовинами та забороненими методами;
 - призначення або спроба призначення спортсменові забороненого методу або забороненої речовини, допомога, потурання, підбурювання, приховування або будь-який інший вид співучасті.
- В ході реалізації антидопінгової програми необхідно:
- формувати у спортсменів негативне відношення до порушення антидопінгових правил;
 - забезпечити позитивну динаміку формування стійкого негативного ставлення підростаючого покоління до застосування допінгу в спорті;
 - створити уявлення щодо допінгу у спорті, і що найважливіше, щодо його наслідків для спортсменів;
 - забезпечити виконання спортсменом антидопінгових правил.

Інструкція з техніки безпеки. Охорона праці

Інструкція з техніки безпеки є нормативним документом ДЮСШ, що містить обов'язки для дотримання вимог з охорони праці в період навчально-тренувальної діяльності, навчально-тренувальних зборів, спортивних змагань з метою зміцнення здоров'я вихованців, їх всебічного гармонійного розвитку та виховання морально-вольових і морально-етичних якостей особистості.

Обов'язковою функцією в діяльності всіх структурних підрозділів та учасників навчально-тренувальних та змагальних процесів в ДЮСШ є відповідним чином оформлене проходження інструктажу з охорони праці.

До інструктивних вимог з техніки безпеки ДЮСШ відносяться вимоги щодо:

перевірки та огляду спортивної бази для здійснення навчально-тренувальної та змагальної діяльності;
 наявності сертифікованих деталей інвентарю та обладнання, їх технічної справності;
 перевірки дотримання ергономіки залу, необхідних за розмірами проходів між обов'язковими для присутності в залі предметів, меблів, підставок, огорожі тощо;
 екіпірування вихованців та тренерсько-викладацького складу відповідно до вимог виду спорту;
 стану спеціального взуття та його неслизкості, необхідної уніформи;
 відсутності сторонніх осіб на території навчально-тренувальної бази;
 чіткого дотримання вимог безпеки під час навчально-тренувальних заходів та спортивних змагань;
 дотримання санітарно-гігієнічних та епідеміологічних вимог;
 запобігання порушення етичних норм, зокрема агресивної поведінки, порушення необхідного рівня тиші, поваги до суперника;
 заборони нанесення ударів в непередбачені Правилами моменти бою;
 необхідності зупинитися під час виникнення будь-якої небезпеки, оголошення повітряної тривоги;
 обов'язкового складання плану евакуації та забезпечення діяти за ним;
 наведення порядку в місцях навчально-тренувальної роботи після її закінчення, зокрема провітрювання приміщення;
 наявності педагогічно та гігієнічно обґрунтованого обов'язкового відновлювального комплексу;
 забезпечення режиму відпочинку;
 обов'язковості попередження тренера-викладача в разі захворювання;
 надання до медичної та першої медичної допомоги в разі травмування, обов'язкове повідомлення стосовно всіх таких випадків, забезпечення виклику лікарів.

Невиконання вимог Інструкції з техніки безпеки є порушенням трудової дисципліни, за яке застосовуються заходи впливу відповідно до законодавства.

Президент Федерації
Французького боксу Сават

(печатка)



Г. Воловіков

ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». 1993.
2. Постанова Кабінету Міністрів України від 05.11.2008 № 993.
3. Платонов В.М., Сахновський К.П. Підготовка юного спортсмена К.: Радянська школа, 1988.
4. Збірник нормативних актів та документів для дитячо-юнацьких спортивних шкіл/Укладачі: І.П.Донцов, В.С.Корсунська, В.С.Степаненко /ЦШВСМ ФСТ"Україна".- К.,2002.
5. Теорія і методика фізичного виховання. Круцевич Т. Ю. Олімпійська література. 2018.
6. Діленьян М.О. Бокс і кікбоксинг. Одеса. Юридична література. 2002.
7. Барташ В. Швидкісно-силова підготовка бійців «Кемпо» («Бойові мистецтва сьогодні і вчора»). 1994, № 5.
8. Вілмор Дж.Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. Київ. Олімпійська література. 2003.
9. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств. Методичні рекомендації. Тернопіль. ТНПУ імені В. Гнатюка. 2006.
10. Земцова І.І. Спортивна фізіологія. Київ. Олімпійська література. 2008.
- 11.ПРАВИЛА СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ З ФРАНЦУЗЬКОГО. 2021.
- 12.LA BOXE FRANÇAISE: J. Charlemont's combative Savate method J. Charlemont Publisher: Independently published, 2017
- 13.Savate: Martial Art of France Philip Reed 1995
- 14.Savate: A Comprehensive Guide to a European Martial Art and Modern Combat Sport Raphael F. Estevao 2025

Додаток 1
до Навчальної програми для
дитячо-юнацьких спортивних
шкіл з французького боксу Сават

Завдання для вивчення техніки та удосконалення технічної майстерності вихованців

Розподіл обсягу технічних знань і навичок є умовним і залежить від ступеня засвоєння практичного матеріалу та обдарованості вихованця.

Групи початкової підготовки Перший рік навчання

Одиночні прямі удари

Завдання 1

№ 1 атакує прямим лівою в голову і відходить назад. № 2 захищається підставкою правої долоні (обов'язкова фіксація долоні в момент контакту) із зміщенням маси тіла (МТ) на праву ногу.

Завдання 2

№ 1 атакує прямим лівою в голову і відходить назад. № 2 захищається підставкою правої долоні, роблячи крок назад, і контратакує прямим лівою в голову з кроком уперед. № 1 захищається підставкою долоні з кроком назад.

Завдання 3

№ 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 зустрічає прямим лівою в голову. Обидва захищаються підставкою правої долоні.

Завдання 4

№ 1 атакує прямим лівою в тулуб з нахилом корпусу вправо, коліна згинаються, права рука біля підборіддя. № 2 захищається підставкою лівого ліктя.

Завдання 5

№ 1 атакує прямим лівою в тулуб. № 2 захищається підставкою лівого ліктя і контратакує прямим лівою в голову. № 1 захищається підставкою правої долоні.

Завдання 6

№ 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 робить нахил вправо з підсідом і зустрічає прямим лівою в тулуб. № 1 не захищається правою рукою.

Завдання 7

№ 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається підставкою лівого плеча та правої долоні, відповідає прямим правою в голову. № 1 захищається підставкою лівого плеча та правої долоні. Зустрічну форму на праву, правою в голову початківцям не рекомендується вивчати через ненадійність захисту в цьому завданні.

Завдання 8

№ 1 атакує (на випаді) прямим правою в тулуб. № 2 захищається підставкою лівого ліктя.

Завдання 9

№ 1 атакує (на випаді) прямим правою в тулуб. № 2 захищається підставкою лівого ліктя і відповідає прямим правою в тулуб. № 1 захищається підставкою

лівого ліктя.

Завдання 10

№ 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 зустрічає прямим правою в тулуб. № 1 не використовує захист правою рукою.

Комбінації та серії прямих ударів у голову та тулуб у поєднанні “голова-тулуб” і “тулуб-голова”

В ході вивчення двох ударних комбінацій звернути увагу на те, що механізм рухів одиночних ударів і двох ударних комбінацій дещо відрізняються.

Для уникнення невірної закріплення руху, доцільно вивчати двох ударні комбінації прямих ударів у стрибковому кроці. Попередньо рекомендується опрацювати ряд додаткових підготовчих вправ. До стрибкових переміщень (“човника”) додаються обертання у кульшовому суглобі (без ударів).

Рух розбивається на дві умовні фази. У першій фазі під час руху вперед відбувається обертання вправо правою боковою віссю. У другій фазі (у наступному стрибку) обертання відбувається вліво лівою боковою віссю. Голова та плечі під час виконання руху залишаються на місці, стопи ніг паралельно. Після опанування цього руху переходять до засвоєння двох ударних комбінацій без партнера (біля дзеркала). У стрибковому русі в першій фазі виконується прямий удар лівою, в другій – правою. Обертання у кульшовому суглобі (зліва направо і справа наліво) проходить максимально швидко, кулаки прямою лінією рухаються до цілі. Пауза між ударами – мінімальна.

Завдання 11

№ 1 атакує двох ударною комбінацією прямих ударів у голову. № 2 захищається підставкою правої долоні та лівого плеча, зміщуючись назад на відстань, на яку наблизився суперник.

Завдання 12

№ 1 атакує двох ударною комбінацією прямих ударів у голову. № 2 захищається підставкою правої долоні та лівого плеча, контратакує прямим правою в голову. № 1 захищається підставкою лівого плеча.

Завдання 13

№ 1 атакує двох ударною комбінацією прямих ударів: лівою – в голову, правою – в тулуб. № 2 захищається підставкою правої долоні та лівого ліктя, контратакує прямим правою в голову. № 1 захищається підставкою лівого плеча.

Завдання 14

№ 1 атакує двох ударною комбінацією прямих ударів: лівою – в тулуб, правою – в голову. № 2 захищається підставкою лівого ліктя та лівого плеча.

Завдання 15

№ 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 контратакує (зустрічна контратака): прямим лівою – в тулуб, прямим правою – в голову. № 1 захищається від другого удару підставкою лівого плеча та правої долоні. Захиститись від першого (зустрічного) удару атакуючий боксер (№ 1) не встигає.

Завдання 16

№ 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 контратакує (зустрічна контратака) двох ударною комбінацією прямих ударів у тулуб.

Другий рік навчання

Завдання 17

№ 1 атакує двох ударною комбінацією прямих ударів: лівою – в тулуб, правою

– в голову. № 2 захищається підставкою лівого ліктя та лівого плеча, контратакує прямим правою в голову. № 1 захищається підставкою лівого плеча.

Завдання 18

№ 1 атакує двох ударною комбінацією прямих ударів: лівою – в тулуб, правою – в голову. № 2 захищається підставкою лівого ліктя та лівого плеча, контратакує прямим правою в голову. № 1 захищається підставкою лівого плеча.

Завдання 19

№ 1 атакує трьох ударною серією прямих ударів у голову: лівою – лівою – правою. № 2 захищається з переміщенням назад підставкою правої долоні та лівого плеча.

Завдання 20

№ 1 атакує трьох ударною серією прямих ударів у голову: лівою – лівою – правою. № 2 захищається підставкою правої долоні та лівого плеча; після захисту від третього удару контратакує прямим правою в голову. № 1 захищається підставкою лівого плеча.

Завдання 21

№ 1 атакує трьох ударною серією прямих ударів: лівою в голову – лівою в тулуб – правою в голову. № 2 захищається підставкою лівої долоні, лівого ліктя та лівого плеча.

Завдання 22

№ 1 атакує так само. № 2 захищається підставкою лівого плеча та правої долоні, контратакує прямим правою в голову.

Завдання 23

№ 1 атакує трьох ударною серією прямих ударів: лівою в тулуб – лівою в голову – правою в тулуб. № 2 захищається підставкою лівого ліктя, правої долоні та правого ліктя.

Завдання 24

№ 1 атакує так само. № 2 захищається підставкою лівого ліктя, правої долоні та лівого ліктя, контратакує прямим правою в голову. № 1 захищається підставкою лівого плеча.

Завдання 25.

№ 1 атакує чотирьох ударною серією прямих ударів у голову під різно- або однойменні ноги: лівою – правою – лівою – правою. № 2 захищається підставкою правої долоні та лівого плеча з переміщенням назад.

Завдання можуть використовуватися у навчально-тренувальній роботі всіх навчальних груп.

Завдання 26

№ 1 атакує так само. № 2 захищається підставкою правої долоні та лівого плеча, контратакує чотирьох ударною серією прямих ударів у голову: правою – лівою – правою – лівою. № 1 захищається підставкою правої долоні та лівого плеча з переміщенням назад.

Групи базової підготовки

Перший рік навчання

Бокові удари («кроше»)

На відміну від прямих ударів, бокові виконуються в обертально-

поступальному русі. Задіяні інші м'язи, що обертають тулуб. Перед тим, як розпочати навчання бокових ударів, доцільно ознайомити вихованців з механікою рухів у наступних допоміжних вправах: ноги на ширині плечей на одній лінії (за типом фронтальної стійки), руки зігнуті в ліктях (кут 90-120°), підняті до рівня паралельно підлозі. Відштовхуючись за чергою ногами від опори, обертають тулуб навколо вертикальної вісі (на 20-30°) зліва направо й навпаки. Руки рухаються разом з тулубом. Обертання проходить із зупинкою (фіксацією пози) у початковій та кінцевій фазах руху. Вправа виконується біля дзеркала, а в подальшому – з партнером, який підставляє долоню під удар. Наступна вправа: з фронтальної позиції за чергою наносяться бокові удари.

Вправи виконуються з партнером і без нього. Після опрацювання підготовчих вправ переходять до роботи в парах.

Завдання 27

№ 1 атакує боковим лівою в голову. № 2 захищається підставкою передпліччя правої руки.

Завдання 28

№ 1 атакує боковим лівою в голову. № 2 захищається підставкою передпліччя правої руки, контратакує боковим лівою в голову. № 1 захищається підставкою передпліччя правої руки.

Завдання 29

№ 1 атакує боковим лівою в голову. № 2 зустрічає боковим лівою в голову. Обидва захищаються підставкою передпліччя правої руки.

Завдання 30

№ 1 атакує боковим лівою в тулуб (у присіді). № 2 захищається підставкою правого ліктя.

Завдання 31

№ 1 атакує боковим лівою в тулуб. № 2 захищається підставкою правого ліктя, контратакує боковим лівою в голову. № 1 захищається підставкою передпліччя правої руки.

Завдання 32

№ 1 атакує боковим лівою в голову. № 2 захищається “нирком”, контратакує боковим лівою в тулуб. № 1 захищається підставкою правого ліктя.

Завдання 33

№ 1 атакує боковим правою в голову. № 2 захищається підставкою передпліччя лівої руки.

Завдання 34

№ 1 атакує боковим правою в голову. № 2 захищається підставкою передпліччя лівої руки, контратакує боковим правим у голову. № 1 захищається підставкою передпліччя лівої руки.

Другий рік навчання

Завдання 35

№ 1 атакує двох ударною комбінацією бокових ударів: лівою – правою в голову. № 2 захищається підставкою передпліччя та плеча правої та лівої рук.

Завдання 36

№ 1 атакує двох ударною комбінацією бокових ударів: лівою – правою в голову. № 2 захищається підставкою передпліччя, контратакує двох ударною комбінацією бокових ударів: правою – лівою в голову. № 1 захищається підставкою

передпліч.

Завдання 37

№ 1 атакує двох ударною комбінацією бокових ударів: лівою – правою у тулуб. № 2 захищається підставкою ліктів.

Завдання 38

№ 1 атакує двох ударною комбінацією бокових ударів: лівою – правою в тулуб. № 2 захищається підставкою ліктів, контратакує двох ударною комбінацією бокових ударів у тулуб.

Завдання 39

№ 1 атакує трьох ударною серією бокових ударів: лівою – правою – лівою в голову. № 2 захищається підставкою передпліччя та плеча правої та лівої рук.

Завдання 40

№ 1 атакує трьох ударною серією бокових ударів: лівою - правою - лівою в голову. № 2 захищається підставкою передпліч і плечей, контратакує трьох ударною серією бокових ударів: лівою - правою - лівою в голову. № 1 захищається підставкою передпліч і плечей.

Завдання 41

№ 1 атакує чотирьох ударною серією бокових ударів: лівою - правою - лівою - правою в голову. № 2 захищається підставкою передпліч і плечей.

Завдання 42

№ 1 атакує чотирьох ударною серією бокових ударів: лівою - правою - лівою - правою в голову. № 2 захищається підставкою передпліч і плечей та відповідає чотирьох ударною серією бокових ударів: правою - лівою - правою - лівою в голову. № 1 захищається підставкою передпліч і плечей.

Удари знизу

Завдання 43

№ 1 атакує знизу правою в тулуб. № 2 захищається підставкою лівого ліктя.

Завдання 44

№ 1 атакує знизу правою в тулуб. № 2 захищається підставкою лівого ліктя, контратакує знизу правою в тулуб. № 1 захищається підставкою лівого ліктя.

Завдання 45

№ 1 атакує знизу лівою в тулуб. № 2 захищається підставкою правого ліктя.

Завдання 46

№ 1 атакує знизу правою в голову. № 2 захищається підставкою правої долоні.

Завдання 47

№ 1 атакує знизу правою в голову. № 2 захищається підставкою правої долоні, контратакує знизу лівою в голову. № 1 захищається підставкою лівої долоні.

Завдання 48

№ 1 атакує знизу лівою в голову. № 2 захищається підставкою лівої долоні.

Завдання 49

№ 1 атакує знизу лівою в голову. № 2 захищається підставкою лівої долоні, контратакує знизу правою в голову. № 1 захищається підставкою правої долоні.

Завдання 50

№ 1 атакує двох ударною комбінацією ударів знизу: правою - лівою в тулуб. № 2 захищається підставкою ліктів.

Завдання 51

№ 1 атакує двох ударною комбінацією ударів знизу: правою - лівою в тулуб.

№ 2 захищається підставкою ліктів, контратакує двохударною комбінацією: лівою - правою в тулуб. № 1 захищається підставкою ліктів.

Завдання 52

№ 1 атакує двох ударною комбінацією ударів знизу: правою - лівою в голову. № 2 захищається підставкою долонь.

Завдання 53

№ 1 атакує двох ударною комбінацією ударів знизу: правою - лівою в голову. № 2 захищається підставкою долонь, контратакує двохударною комбінацією ударів знизу: правою - лівою в голову. № 1 захищається підставкою долонь.

Усі завдання виконуються з фронтальної позиції.

Третій рік навчання

Завдання 54

№ 1 атакує трьох ударною серією ударів знизу: правою - лівою - правою в тулуб. № 2 захищається підставкою ліктів і передпліч.

Завдання 55

№ 1 атакує трьох ударною серією ударів знизу: правою - лівою - правою в тулуб. № 2 захищається підставкою ліктів і передпліч, контратакує трьох ударною серією ударів знизу: правою - лівою - правою в тулуб. № 1 захищається підставкою ліктів і передпліч.

Завдання 56

№ 1 атакує трьох ударною серією ударів знизу: правою - лівою - правою в голову. № 2 захищається підставкою передпліч.

Завдання 57

№ 1 атакує трьох ударною серією ударів знизу: правою - лівою - правою в голову. № 2 захищається підставкою передпліччя лівої та правої рук, контратакує трьох ударною серією ударів знизу: правою - лівою - правою в голову. № 1 захищається підставкою передпліч.

Завдання 58

№ 1 атакує чотирьох ударною серією ударів знизу: правою - лівою - правою - лівою в тулуб. № 2 захищається підставкою ліктів і передпліч.

Завдання 59

№ 1 атакує чотирьох ударною серією ударів знизу: правою - лівою - правою - лівою в тулуб. № 2 захищається підставкою ліктів і передпліч, відповідає чотирьох ударною серією ударів знизу: лівою - правою - лівою - правою в тулуб. № 1 захищається підставкою ліктів і передпліч.

Завдання 60

№ 1 атакує чотирьох ударною серією ударів знизу: правою - лівою - правою - лівою в голову. № 2 захищається підставкою передпліч.

Завдання 61

№ 1 атакує чотирьох ударною серією ударів знизу: правою - лівою - правою - лівою в голову. № 2 захищається підставкою передпліч, відповідає чотирьох ударною серією ударів знизу: лівою - правою - лівою - правою в голову. № 1 захищається підставкою передпліч.

Більше 3 років навчання

Одиночні удари та двох ударні комбінації різнотипних ударів

Завдання 62

№ 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вправо,

контратакує знизу правою в тулуб. № 1 захищається підставкою правого ліктя.

Завдання 63

№ 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує знизу лівою в тулуб. № 1 захищається підставкою правого ліктя.

Завдання 64

№ 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вправо, контратакує: знизу правою - в тулуб, боковим лівою - в голову. № 1 захищається підставкою лівого ліктя та передпліччя правої руки.

Завдання 65

№ 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вправо, контратакує правою в голову. № 1 захищається підставкою передпліччя лівої руки.

Завдання 66

№ 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вправо, контратакує боковим правою в тулуб. № 1 захищається підставкою лівого ліктя.

Завдання 67

№ 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує боковим лівою в голову. № 1 захищається підставкою передпліччя правої руки.

Завдання 68

№ 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує боковим лівою в тулуб. № 1 захищається підставкою правого ліктя.

Завдання 69

№ 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує: знизу лівою - в тулуб, боковим правою - в голову. № 1 захищається підставкою рук.

Завдання 70

№ 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається підставкою лівого плеча, контратакує: прямим правою - боковим лівою в голову. № 1 захищається підставкою лівого плеча та передпліччя правої руки.

Завдання 71

№ 1 атакує двох ударною комбінацією прямих ударів у голову. № 2 від першого удару захищається підставкою правої долоні, а другий удар зустрічає прямим лівою - боковим правою в голову. № 1 захищається підставкою правої долоні та передпліччя лівої руки.

Завдання 72

№ 1 атакує двох ударною комбінацією прямих ударів у голову. № 2 від першого удару захищається підставкою правої долоні, а другий удар зустрічає прямим лівою в голову, знизу правою в тулуб. № 1 захищається підставкою правої долоні та лівого ліктя.

Групи спеціалізованої підготовки

Перший рік навчання

Серії різнотипних ударів

Завдання 73

№ 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вправо, контратакує: знизу правою-лівою в тулуб і боковим правою в голову (короткий прямий). № 1 захищається підставкою ліктів і лівого передпліччя та плеча.

Завдання 74

№ 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує: знизу лівою-правою в тулуб і боковим лівою в голову. № 1 захищається підставкою ліктів і передпліччя правої руки.

Завдання 75

№ 1 атакує прямим (або боковим) лівою в голову. № 2 захищається ухилом вправо, контратакує: боковими ударами правою-лівою в голову і правою знизу в тулуб. № 1 захищається підставкою передпліч і ліктів.

Завдання 76

№ 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує: боковими ударами лівою-правою в голову і знизу лівою в тулуб. № 1 захищається підставкою передпліч і правого ліктя.

Завдання 77

№ 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вправо, контратакує: знизу правою в тулуб, боковими ударами лівою-правою в голову. № 1 захищається підставкою рук.

Завдання 78

№ 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, атакує знизу лівою в тулуб, боковими ударами правою-лівою в голову. № 1 захищається підставкою передпліч.

Завдання 79

№ 1 атакує прямим (або боковим) лівою в голову. № 2 захищається ухилом (“нирком”) вправо, контратакує: знизу правою-лівою-правою в тулуб і боковим лівою в голову. № 1 захищається підставкою ліктів і передпліччя правої руки.

Завдання 80

№ 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує: знизу лівою-правою-лівою в тулуб і боковим правою в голову. № 1 захищається підставкою ліктів і передпліччя лівої руки.

Завдання 81

№ 1 атакує двох ударною комбінацією прямих ударів у голову. № 2 захищається комбінованим захистом - підставкою правої долоні та передпліччя лівої руки з ухилом вправо, контратакує: знизу правою в тулуб, боковими ударами лівою-правою в голову і знизу лівою в тулуб. № 1 захищається підставкою ліктів і передпліч.

Завдання 82

№ 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує: боковим лівою в голову та знизу правою-лівою в тулуб, боковим правою в голову. № 1 захищається підставкою передпліч і ліктів.

Завдання 83

№ 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вправо, контратакує: знизу правою в тулуб, боковими лівою-правою в голову та знизу лівою в тулуб. № 1 захищається підставкою ліктів і передпліч.

Завдання № 84

№ 1 атакує боковим лівою в голову. № 2 захищається “нирком”, контратакує: боковим правою в голову, знизу лівою-правою в тулуб, боковим лівою в голову. № 1 захищається підставкою ліктів і передпліч.

Завдання № 85

№ 1 атакує боковим лівою в голову. № 2 захищається підставкою передпліччя правої руки, контратакує: боковим лівою - правою - лівою в голову і знизу правою в тулуб. № 1 захищається підставкою передпліч і лівого ліктя.

Завдання № 86

№ 1 атакує боковим правою в голову. № 2 захищається підставкою передпліччя лівої руки, контратакує: боковими ударами правою - лівою - правою в голову і знизу лівою в тулуб. № 1 захищається підставкою передпліч і правого ліктя.

Другий рік навчання

Повторні удари однією рукою

Завдання 87

№ 1 атакує повторними прямими лівою в голову. № 2 захищається підставкою правої долоні, відповідає прямим лівою в голову. № 1 захищається підставкою правої долоні.

Завдання 88

№ 1 атакує повторними прямими лівою в тулуб. № 2 захищається підставкою лівого ліктя, контратакує прямим лівою в голову. № 1 захищається підставкою правої долоні.

Завдання 89

№ 1 атакує повторними прямими правою в голову. № 2 захищається підставкою лівого плеча, відповідає прямим правою в голову. № 1 захищається підставкою лівого плеча.

Завдання 90

№ 1 атакує прямим лівою в голову. № 2 захищається ухилом вправо, контратакує повторними ударами знизу правою в тулуб. № 1 захищається підставкою лівого ліктя.

Завдання 91

№ 1 атакує прямим правою в голову. № 2 захищається ухилом вліво, контратакує повторними ударами знизу лівою в тулуб. № 1 захищається підставкою правого ліктя.

Завдання 92

З фронтальної стійки на середній (ближній) дистанції з наступальної позиції № 1 атакує повторними ударами правою знизу в голову. № 2 захищається накладанням передпліччя на руку, що б'є; контратакує боковим правою в голову. № 1 захищається підставкою передпліччя лівої руки або "нирком".

Завдання 93

З фронтальної стійки на середній (ближній) дистанції з наступальної позиції № 1 атакує повторними ударами лівою знизу в голову. № 2 захищається накладанням передпліччя на руку, що б'є; контратакує боковим лівою в голову. № 1 захищається підставкою передпліччя правої руки або "нирком".

Завдання 94

З фронтальної стійки на середній (ближній) дистанції з наступальної позиції № 1 атакує повторними боковими правою в голову. № 2 захищається підставкою передпліччя лівої руки, контратакує боковим правою в голову. № 1 захищається підставкою передпліччя лівої руки або "нирком".

Більше 2 років навчання

Завдання 95

З фронтальної стійки на середній (ближній) дистанції з наступальної позиції

№ 1 атакує повторними боковими лівою в голову. № 2 захищається підставкою передпліччя правої руки, контратакує боковим лівою в голову. № 1 захищається підставкою передпліччя правої руки або “нирком”.

Завдання 96

З фронтальної стійки на середній (ближній) дистанції з наступальної позиції № 1 атакує повторними ударами знизу правою в тулуб і голову. № 2 захищається підставкою ліктів і передпліччя лівої руки, контратакує боковим правою в голову. № 1 захищається підставкою передпліччя лівої руки або “нирком”.

Завдання 97

З фронтальної стійки на середній (ближній) дистанції з наступальної позиції № 1 атакує повторними ударами знизу лівою в голову і тулуб. № 2 захищається підставкою ліктя та передпліччя правої руки, контратакує боковим лівою в голову. № 1 захищається підставкою передпліччя правої руки або “нирком”.

Завдання 98

З фронтальної стійки на середній (ближній) дистанції з наступальної позиції № 1 атакує повторними боковими ударами лівою в тулуб і голову. № 2 захищається підставкою ліктя та передпліччя правої руки, контратакує боковим лівою в голову. № 1 захищається підставкою передпліччя правої руки.

Завдання № 99

З фронтальної стійки на середній (ближній) дистанції з наступальної позиції № 1 атакує повторними боковими ударами в тулуб і голову. № 2 захищається підставкою ліктя та передпліччя лівої руки, контратакує боковим правою в голову. № 1 захищається підставкою передпліччя лівої руки або “нирком”.

Групи підготовки до вищої спортивної майстерності

Особливості методики навчання ближнього бою

Ближній бій - найбільш активна форма ведення двобою, що складається з комплексу техніко-тактичних прийомів, які застосовуються на ближній дистанції. Для вивчення ближнього бою необхідно попередньо оволодіти достатньо широким обсягом засобів техніки й тактики. Навчати ближнього бою починають не раніше ніж через 1-1,5 роки після початку навчально-тренувальної діяльності. До цього часу необхідно досягти мінімального рівня техніко-тактичної та фізичної підготовленості.

Прийоми ближнього бою являють собою систему, в яку входять удари зігнутими в ліктях руками, захисти від них і способи “зав’язування” ближнього бою та виходу з нього. Економні та раціональні рухи в умовах ближнього бою дозволяють за мінімальний час вирішувати поставлені тактичні завдання та можуть претендувати на високу оцінку суддів.

Існують різні підходи стосовно методики навчання ближнього бою. Так, прихильники системи “натаскування” переходять до вивчення ближнього бою після засвоєння навичок нанесення прямих одиночних ударів, двох ударних комбінацій, одиночних бокових ударів, ударів знизу та оволодіння захистами за допомогою рук і тулуба.

Деякі тренери практикують навчання ближнього бою - як основної форми ведення двобою для юнаків і для досвідчених боксерів. За такого підходу після оволодіння одиночними прямими та двох ударними комбінаціями прямих ударів

переходять до вивчення ударів знизу в голову та тулуб, включаючи в програму навчання захисти ухилами та “нирком” безпосередньо на дистанції середнього та ближнього боїв, а також короткі бокові удари в голову і тулуб, що виконуються за рахунок обертання тулуба навколо вертикальної вісі. Аргументом на користь цього підходу є те, що, працюючи на дистанції дальнього бою, вихованці звикають реагувати на дії суперника використовуючи переважно зоровий аналізатор, тоді як робота на ближній дистанції вимагає реагування насамперед за руховими й тактильними відчуттями, а тому сприяє формуванню таких спеціалізованих якостей, як “відчуття удару”, “відчуття партнера”. Високий рівень розвитку цих якостей дозволяє вихованцю проводити змагальні бої у найбільш активній та видовищній формі.

Вихованці, які перші 2-3 роки навчально-тренувальної роботи працювали лише на дальній дистанції, в подальшому тяжко засвоюють навички ближнього бою і почуваються в його умовах дискомфортно. Якщо тренер не приділить достатньої уваги запобіганню та виправленню такої ситуації, це може призвести до того, що вихованець у змагальних двобоях буде боятися та уникати роботи на ближній дистанції.

Програма навчання ближньому бою

Елементи техніки:

1. Наступальна позиція.
2. Активно-захисна позиція.
3. Захисні позиції.
4. Удари правою та лівою знизу в тулуб – 8 варіантів (водночас вивчаються захисти).
5. Захист від ударів правою та лівою знизу в тулуб:
 - підставка лівого (правого) ліктя;
 - зупинка удару накладанням передпліччя правої (лівої) руки на передпліччя руки, що б'є;
 - зупинка удару накладанням лівої долоні на двоголовий м'яз руки, що б'є;
 - зупинка удару накладанням передпліччя лівої руки на передпліччя руки, що б'є.
6. Удари правою та лівою знизу в голову – 8 варіантів (водночас вивчаються захисти).
7. Захисти від ударів правою та лівою знизу в голову:
 - відхили тулуба назад;
 - підставка правої долоні;
 - підставка лівої долоні;
 - зупинка удару накладанням лівої долоні на двоголовий м'яз руки, що б'є.
8. Бокові удари правою та лівою в голову – 8 варіантів (водночас вивчаються захисти).
9. Захист від бокових ударів правою та лівою в голову:
 - “ нирок”;
 - комбінований захист;
 - присід;
 - зупинка;
 - відхили назад.
10. Короткий прямий удар правою в голову – 6 варіантів (водночас

вивчаються захисти).

11. Захисти від короткого прямого удару правою та лівою в голову:
комбінований захист;
присід;
відхили назад.

12. Комбінації з двох ударів - в тулуб, в голову, в голову та тулуб, в тулуб і голову (захисти):

- лівою-правою знизу в тулуб;
- правою-лівою знизу в тулуб;
- лівою-правою бокові в голову;
- правою-лівою бокові в голову;
- лівою знизу (боковий) в тулуб, короткий прямий (боковий) правою в голову;
- короткий прямий (боковий) правою в голову, лівою знизу (боковий) в тулуб

або голову;

- правий знизу (боковий) в тулуб, боковий лівою (короткий прямий) в голову;
- боковий лівою (короткий прямий) в голову, правою знизу (боковий) в тулуб;
- лівою знизу в голову, короткий прямий (боковий) правою в голову;
- короткий прямий (боковий) правою в голову, лівою знизу в голову;
- правою знизу в голову, боковий лівою (короткий правою) в голову;
- боковий (короткий прямий) лівою в голову, правою знизу в голову.

13. Обіймання руками внутрішнього положення (4 способи).

14. Активний захист від ударів знизу в тулуб (2 способи).

15. Активний захист від бокових ударів правою та лівою в голову (5 способів).

16. Активний захист від коротких прямих ударів правою та лівою в голову (3 способи).

17. Вихід з ближнього бою.

Додаток 2

до Навчальної програми для
дитячо-юнацьких спортивних
шкіл з французького боксу Сават

Техніка ударів ніг у французькому боксі Сават

Фуєте — коловий удар, часто з носка або передньої частини взуття, може бути високим, середнім або низьким.

Шассе — «штовхаючий» пістолетний / прямий удар: фронтальний (шассе фронталь) або боковий (шассе латераль). Удар — за допомогою п'яти / п'яткового краю взуття, розштовхує суперника, тримає дистанцію.

Балансе — маховий / «розгойдувальний» удар ногою, часто із замахом і більшою амплітудою.

Групи початкової підготовки

Перший рік навчання — Базове засвоєння ударів ніг (Завдання 1–30)

Мета: навчити вихованців базовим ударами, правильній постановці ніг, балансуванню, контролю дистанції, простим комбінаціям.

Завдання

- 1 Виконати фуєте фронталь низький лівою ногою — концентруючись на правильному положенні стопи (носок) та балансі.
- 2 Те ж саме правою ногою.
- 3 Виконати фуєте фронталь середній лівою ногою на мішень у поясовій зоні — контроль дистанції та рівноваги.
- 4 Фуєте фронталь середній рівень правою.
Виконати високий фуєте фронталь лівою ногою — ціль: корпус / груди суперника (або високу мішень), з акцентом на контроль ноги після удару повернення в стійку.
- 5 Те ж саме правою.
- 7 Виконати низький шассе фронталь (в ноги) лівою ногою — розвиваємо розтяжку, п'яту, правильну амплітуду.
- 8 Шассе фронталь правою ногою.
- 9 Виконати середній шассе фронталь лівою — удар у корпус / живіт.
- 10 Те ж саме правою.
- 11 Боковий шассе латераль лівою ногою — акцент на п'яту та зміщення корпусу в боковій площині.
- 12 Шоссе латераль правою.
- 13 Балансе прямий лівою ногою — мах + повернення, працюємо над плавністю, амплітудою, координацією.
- 14 Балансе правою.
- 15 Балансе латераль (боковий балансе) лівою — відпрацювання бокової амплітуди, баланс тіла.
- 16 Балансе латераль правою.
- 17 Комбінація: ліва фуєте фронталь та правий шассе фронталь в тулуб — контроль дистанції, швидкість переходу.

Завдання

- 18 Комбінація: Лівий низький шасе фронталь та лівий середній фуєте фронталь — подвійний удар однією ногою: розтяжка + сила.
- 19 Комбінація: правий середній фуєте фронталь та правий шасе латераль.
- 20 Комбінація: Лівий балансе фронталь та правий середній фуєте фронталь.
- 21 Виконати серію ударів: лівий шасе фронталь, шасе фронталь правий та балансе ліва - контроль ритму, координація, переміщення ніг.
- 22 Те саме, але в зворотному порядку: права, ліва, права.
- 23 Комбінація з переходом: шасе латераль лівий, фуєте фронталь лівий — акцент на зміну напрямку.
- 24 Як 23, але правою.
- 25 Серія: Фуєте лівою в голову, праве шасе в ноги, ліве балансе в ноги — працюємо над пластичністю, швидкістю, контролем м'язів.
- 26 Те ж саме іншою ногою.
- 27 Інтервальні удари: за 20 сек — за чергою фуєте (ліва), шасе (права), балансе (ліва), потім відпочинок 10 сек, повторити 5 разів.
- 28 Вправи на стабілізацію: утримувати позицію після удару (фіксація на 2–3 секунди), контролювати баланс.
- 29 Удари ніг на рух — комбінувати крок/крок назад + фуєте, шасе (спочатку ліва, потім права) — тренуємо переміщення + удари.
- 30 Простий «рух + удар»: біг на місці / стрибки + випад з шасе та фуєте — для розвитку координації, витривалості, адаптації до руху.

Коментар: ці завдання базові, мають на меті — навчити вихованців правильному положенню, контролю стопи, балансу, плавності, перехід між ударами, координацію рук/ніг і переміщення.

Другий рік навчання — Розвиток техніки, комбінацій, контроль дистанції та швидкості (Завдання 31–55)

Мета: поглиблення техніки, введення варіативності, підвищення темпу, введення захистів і простих контратак ногами і руками + комбінаційні вправи.

Завдання

- 31 Виконати фуєте фронталь в голову лівою ногою + одночасний рух вперед — перевірка дистанції та гнучкості.
- 32 Те ж саме правою.
- 33 **Шасе фронталь в тулуб, фуєте фронталь** — подвійне навантаження, швидке перемикавання.
- 34 **Балансе латераль лівою, фуєте фронталь лівою, шасе фронталь правою** — робота на варіативність.
- 35 **Фуєте максимально високо**, з утриманням ноги 1–2 сек — гнучкість, стабільність.
- 36 **Шасе латераль з відскоком / підскоком** (ліва/права) — розвиток координації, сила + динаміка.
- 37 Серія: низький фуєте лівою, шасе фронталь правою, низький балансе лівою + рух: вперед-назад — контролюємо баланс, дистанцію, ритм.

Завдання

- 38 **Змінні удари ногами:** ліва фуєте, права шассе, лівий високий фуєте, права балансе — без зупинки, 6–8 ударів в серії.
- 39 Вправи з гумовими еспандерами: швидкий шассе, фуєте — розвиток м'язової сили + вибуховості.
- 40 Практика з мішенню / лапами: низький шоссе (**на ноги суперника**), відразу фуєте фронталь — розвиток практичного відчуття дистанції.
- 41 **Права балансе фронталь, ліва шассе латераль, ліва фуєте фронталь** — робота на зміну ліній атаки.
- 42 Блок + контрудар: партнер робить легкий удар рукою (наприклад, джеб), контратакуємо шассе фронталь, фуєте, повернення в стійку.
- 43 Комбінація «нога + рука»: **фуєте фронталь (ліва)** + прямий передньою рукою (джеб), шассе фронталь (**права**) — синхронізація рук і ніг.
- 44 Серія «ногами»: **фуєте по ногам (ліва) + шассе фронталь (права) → фуєте медіан (ліва) + балансе (права)** — розвиток стійкості і ритму.
- 45 Інтервальна гра на дистанцію: тренер рандомно змінює дистанцію (далеко–близько), учень реагує шассе та фуєте, контролюючи баланс.
- 46 Робота на рух + удари в русі: пара біг/крок/підскок + шассе / фуєте в русі — для координації, стійкості, адаптації до руху.
- 47 Практика хитких атак: **шассе латераль (ліва)** з обманним рухом корпусом + **фуєте фронталь (права)** — розвиток маневреності та непередбачуваності.
- 48 «Серія на дистанцію»: 5 ударів ногами (будь-яких) + 2–3 кроки назад або в сторону — реакція, дистанція.
- 49 Комбінація рук + ніг + рух: джеб / кросс + шассе фронталь + фуєте медіан + крок назад.
- 50 Робота на витривалість: 3 хвилини послідовних ударів ніг (фуєте / шассе / балансе) з перервою 30 сек, 3–4 підходи.
- 51 Спаринг-імітація (без контакту або легкий контакт): удари ногами + рух + захист, переключення на ноги / руки.
- 52 Комбінація «нога + захист + контрудар»: шассе, захист руками, фуєте у відповідь.
- 53 Робота над точністю: удари по невеликих мішенях (керовані лапи), контролюючи носок, кут, баланс.
- 54 Виконати серію: **високий фуєте, шассе низький, балансе низький, шассе латераль** — змінюючи рівень ударів (високо/низько).
- 55 Підсумкове: 1 хв комбінацій на швидкість + контроль балансу, чіткість, повернення в стійку.

Третій рік навчання — Координаційні, багатокомпонентні вправи, тактика, перехід між ударами (Завдання 56–62)

Мета: інтегрувати удари ніг у реальні тактичні схеми, розвивати швидкість, відчуття дистанції, поєднання з рухом, захистами.

Завдання

- 56 **Змішана серія:** шассе латераль (ліва), балансе фронталь (права), фуєте (ліва),

Завдання

шассе фронталь (права), повернення в стійку — працюємо над плинністю, зміною напрямків, балансом.

- 57 **Випад + удар + відскок:** крок вперед, шассе фронталь, крок назад, захисна позиція — швидкість, дистанція, рефлекс.

- 58 **Комбінація багатоканальна:** фуєте (ліва), шассе (права), балансе латераль (ліва), шассе фронталь (права), фуєте медіан (ліва) — 5 ударів поспіль, контроль дистанції, зміна висоти й площини.

- 59 **Удари ногами + захист + контратака:** шассе фронталь (ліва), імітований напад партнера (рука), захист, шассе — тактична робота.

- 60 **Рух + удари + ухил:** після серії ударів — ухил або крок убік, контрудар ногами (фуєте або шассе).

- 61 **Мобільна комбінація:** човник, удар, переміщення — 2–3 удари ногами, зміна позиції, готовність до продовження атаки або захисту.

- 62 **Імітація бою:** 3–5 хв умовного «бій з тінню» — удари ногами, зміни висоти та напрямку, рух, контрудари, відхід, баланс, контроль.

Понад три роки навчання (після початкової підготовки)

Мета: заглиблення, розвиток технічної та тактичної гнучкості, введення варіантів ударів, комбінацій, переходів, підготовка до спеціалізації.

- Вправи на **швидкість і вибуховість:** рандомні виходи з захисту + шассе / фуєте + миттєве повернення.
- Вправи на **реакцію:** тренер дає команду (“ліва”, “права”, “високо”, “низько”) — учень реагує відповідним ударом ногами (шассе / фуєте / балансе).
- **Комбіновані вправи з руками:** шассе або фуєте + рука + повернення в стійку.
- **Контрудар + ухил + удар ногами** — симуляція бою, робота над дистанцією, балансом, тактикою.
- **Мобільні серії** на витривалість: 5–10 хв безперервних ударів ніг + рух + зміни напрямків + відскоки / уклони.
- **Комбінації високих + низьких ударів** — зміна рівня мішені.
- **Робота на педах та лапах**

Групи спеціалізованої підготовки

Перший рік

Мета: систематизація, підвищення складності, поєднання різних ударів, робота на дистанції, комбінації з руками, захист + контрудар.

- Завдання: Серії з 4–6 ударів ногами + руки + рух + зміна дистанції.
Наприклад: низький шассе, фуєте медіан, джеб, шассе фронталь, ухил, балансе.
- Робота на лапах з тренером: відпрацьовувати точність, баланс, швидкість, правильні положення стопи та корпусу.

- Тренер атакує, учень ухиляється + контратакує ногами (фуєте або шассе) + повернення в стійку.
- Спаринг-імітації з контролем дистанції, ритму, темпу, комбінацій з ногами і руками.
- Робота над витривалістю та силою ніг: серії ударів на максимальній швидкості + стрибки / підскоки + зміни напрямків.

Другий рік

- Ускладнення: довгі комбінації (5–8 ударів), зміна рівнів, напрямків, ритму; переходи з атак на захист і контрудар.
- Робота над тактикою: комбінація атак ніг + рук + рух + зміна дистанції + ухили / відскоки.
- Сценарії «реального бою»: удар + рух + захист + контратака + контроль дистанції.
- Високі удари + низькі удари в одній серії — розвиток гнучкості, м'язової координації, швидкості.
- Робота на точність + адаптацію: удари в мішень, що рухається / зміщається.

Більше другого року (високий рівень спеціалізації)

- Комбінації з декількох типів ударів (фуєте, шассе, балансе) + удари руками + захист + контрудари — плавні, динамічні.
- Робота на варіативність: випадкові ситуації, зміни ритму, дистанції, висоти, траєкторії.
- Вправи на витривалість, швидкість реакції, баланс, контроль, стабільність під навантаженням.
- Сценарні вправи: атака, блок / ухил, контрудар, переміщення, нова атака — імітація реального бою.
- Серії ударів з максимальною швидкістю + зміна ніг + зміна напрямків + швидкість повернення в стійку.

Група підготовки до вищої спортивної майстерності

Мета: досягнення високого рівня майстерності, інтеграція всіх навичок, підготовка до змагань / профорієнтація, робота над комбінаціями, тактикою, витривалістю, реакцією, спарингом, стилем.

Приклади вправ:

- Довгі комбінації (6–10 ударів) ногами + руками + рух + зміна напрямків + рівнів + контрудари — на час або на точність.
- Активний спаринг з акцентом на ноги: робота дистанції, ритму, темпу, переходів, контратак.

- Темпові серії: 30–60 сек — максимум ударів ногами + переміщення + повернення в стійку, 5–8 раундів.
- Сценарії бою: атака, захист / ухил / відскок, контрудар ногами або руками, відхід, нова атака.
- Відпрацювання тактики: зміна темпу, напрямків, рівня ударів, адаптація до дистанції, реакція на рух супротивника.
- Психофізична підготовка: витривалість, сила, координація, баланс, мобільність, гнучкість.

ЗМІСТ

	Вступ	1
I.	Загальна характеристика та принципи підготовки	1
1.	Мета, завдання, засоби, методи та принципи підготовки	1
2.	Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація в процесі підготовки	3
II.	Організація навчально-тренувального процесу	13
1.	Загальна характеристика навчально-тренувального процесу	13
2.	Структура навчально-тренувального заняття	15
3.	Робочий план та форма конспекту заняття	16
4.	Навчальний план (нормативна частина)	18
5.	Теоретична підготовка	21
6.	Виховна робота	23
7.	Інструкторська та суддівська практика	24
8.	Медико-біологічний та педагогічний контроль	25
III.	Групи початкової підготовки	27
1.	Відбір	27
2.	Організація навчально-тренувального процесу	28
	Перший та другий рік навчання	28
IV.	Групи базової підготовки	29
1.	Відбір	29
2.	Організація навчально-тренувального процесу	30
V.	Групи спеціалізованої підготовки	32
1.	Відбір	32
2.	Організація навчально-тренувального процесу	32
VI.	Групи підготовки до вищої спортивної майстерності	33
1.	Відбір	33
2.	Організація навчально-тренувального процесу	34
VII.	Зміст, засоби та методи окремих видів підготовки	35
1.	Загальна та спеціальна фізична підготовка	35
	Виховання фізичних якостей	36
	Методика тренування	48
	Проведення занять	48
	Особливості підготовки початківців	49
	Спеціальна технічна підготовка	53
	Реакції на фізичні навантаження та адаптація до них	54
	Реакції адаптації обміну речовин	56
	Нервово-м'язова адаптація	57
	Фізіологічне стомлення	58
	Теоретична підготовка	60
	Психологічна підготовка	62
	Засоби відновлення та попередньої стимуляції	65
	Аспекти антидопінгової діяльності	68
	Інструкція з техніки безпеки. Охорона праці	68
	Додатки	71
	Зміст	89