

«ПОГОДЖЕНО»

Перший віце-президент
Федерації рукопашного бою України

_____ О.Г. ГАРТВИЧ
„_____” _____ 2010

«ЗАТВРДЖУЮ»

Заступник Міністра
Мінсім'ямолодьспорту

_____ А.В. Домашенко
„_____” _____ 2010

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З РУКОПАШНОГО БОЮ
ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ

Програму склали:

Гартвич О.Г. – Перший віце-президент федерації рукопашного бою України, заслужений тренер України, 8 Дан з рукопашного бою.

Радченко Ю.А. – директор федерації рукопашного бою України, аспірант НУФВСУ, майстер спорту, 3 Дан з рукопашного бою.

Седукін В.В. – головний фахівець федерації рукопашного бою України, 3 Дан з рукопашного бою.

Навчальна програма з рукопашного бою розроблена для спортсменів рукопашного бою, які займаються в установах додаткової освіти: дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ).

В програмі освітлені нормативно-практичні основи, які регулюють діяльність закладів додаткової освіти фізкультурно-спортивного напрямку, питання організації навчально-тренувального процесу, рекомендовані навчальні плани, практичні поради щодо змісту і плануванню підготовки, програмного матеріалу, змагальної практики, контролю на різних етапах підготовки.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛИ:	
1. Режим та наповнюваність груп за етапами підготовки та вимоги до спортивної підготовленості спортсмена на етапах.....	6
2. Вікові особливості багаторічної підготовки.....	8
3. Загальна характеристика спортивної підготовки.....	17
4. Річний орієнтовний навчальний план на етапах підготовки.....	25
5. Структура навчально-тренувального заняття.	
6. Організація навчально-тренувального процесу на етапах підготовки.....	44
7. Групи початкової підготовки:	
7.1. Організація та методика відбору.....	44
7.2. Зміст і планування підготовки.....	44
7.3. Змагальна практика.....	50
7.4. Система контролю, нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки.....	50
8. Групи попередньої базової підготовки:	
8.1. Організація та методика відбору.....	54
8.2. Зміст і планування підготовки.....	55
8.3. Змагальна практика.....	56
8.4. Система контролю, нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки.....	61
9. Групи спеціальної базової підготовки:	

9.1. Організація та методика відбору.....	64
9.2. Зміст і планування підготовки.....	65
9.3. Змагальна практика.....	69
9.6. Контроль.	69
10. Групи підготовки до вищих досягнень:	
10.1. Організація та методика відбору.....	73
10.2 Зміст і планування підготовки.....	74
10.3. Змагальна практика.....	77
10.4. Контроль.....	77
11. Психологічна підготовка.....	77
12. Відновлювальні заходи.....	83
13. Основний програмний матеріал.....	87
14. Список літератури.....	111

ВСТУП

Навчальна програма з рукопашного бою розроблена для дитячо-юнацьких спортивних шкіл і є основним документом у плануванні, організації навчально-тренувальної та виховної роботи з рукопашного бою.

Програму розроблено на виконання постанови Кабінету Міністрів України від 05.11.2008 № 993 та відповідно до наказу Мінсімямолодьспорту від 29.10.2009 № 3799 „Про навчальну програму з видів спорту”.

Під час розробки програми був урахований багаторічний передовий досвід підготовки кваліфікованих спортсменів, а також результати досліджень у галузі дитячо-юнацького спорту.

Навчальний матеріал програми складається з теоретичного та практичного розділів, викладений відповідно до змісту роботи у групах:

- початкової підготовки;
- попередньої базової підготовки;
- спеціальної базової підготовки;
- підготовки до вищих досягнень.

Зміст програми дозволяє тренерам спортивних шкіл виробити єдиний комплексний підхід до оцінки тренувального процесу в багаторічній системі підготовки спортсменів рукопашників. Всі розділи навчальної програми взаємопов'язані і передбачають виховання гармонійно розвинутої людини.

Програма з рукопашного бою є офіційним документом, згідно з яким планується навчально-тренувальна робота у спортивних школах.

Мета програми: встановити єдині принципи організації навчально-тренувального процесу з рукопашного бою на рівні початкової та базової підготовки, забезпечити тренерів сучасною системою застосування засобів і методів підготовки спортсменів у дитячо-юнацьких спортивних школах єдиною структурою навчально-тренувального процесу.

На підставі нормативної частини навчальної програми розробляються

плани підготовки навчальних груп з врахуванням наявних умов.

Тренер викладач може вносити певні зміни у зміст тренувальних занять, дотримуючись при цьому основних вимог цієї програми.

1. Режим та наповнюваність груп за етапами підготовки та вимоги до спортивної підготовленості спортсмена на етапах

Режим навчально-тренувальної роботи у дитячо-юнацьких спортивних школах ґрунтується на потрібних для досягнення високих спортивних результатів обсягах тренувальних навантажень, що відповідають функціональному розвитку дитячого, підліткового організму, принципах поступового їх зростання та оптимальних термінах досягнення спортивної майстерності.

Основою комплектування учбових груп є система багаторічної підготовки з урахуванням вікових особливостей становлення спортивної майстерності.

Багаторічна спортивна підготовка – це єдина педагогічна система, яка забезпечує послідовність завдань, засобів, методів, організаційних форм підготовки всіх вікових груп; оптимальне співвідношення процесів навчання, виховання фізичних якостей, формування рухових вмінь та навичок; направленість на високі спортивні досягнення, оптимальне співвідношення різних сторін підготовленості; постійне зростання обсягів засобів загальної і спеціальної підготовки, співвідношення між якими постійно змінюється; поступове збільшення обсягів і інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень; суворе дотримання поступовості в процесі застосування тренувальних і змагальних навантажень; одночасний розвиток фізичних якостей на всіх етапах і переважний розвиток окремих якостей в вікові періоди, які найбільш сприятливі для цього.

Наповнюваність груп залежить від етапу підготовки. Максимальний склад групи визначається з урахуванням виконання вимог техніки безпеки на учбово-тренувальних заняттях з рукопашного бою.

Режими учбово-тренувальної роботи, наповнюваність груп та вимоги по підготовленості спортсмена на різних етапах підготовки подані в табл. 1.1.

Режими учбово-тренувальної роботи, наповнюваність груп та вимоги по підготовленості спортсмена на етапах

Рік навчання	Вік для зарахування	Наповненість навчальних груп	Кількість годин на тиждень	Вимоги по підготовленості спортсмена на кінець учбового року
Групи спортивно-оздоровчої підготовки				
Весь термін	8	12	6	Виконання нормативів ЗФП
Групи початкової підготовки				
1	10	12	6	Виконання нормативів ЗФП, СФП
2	-	10	8	
Групи попередньої базової підготовки				
1	-	10	12	Виконання нормативів ЗФП, СФП, ТТП
2	-	8	14	
3	-	8	18	
Більше 3 років	-	6	20	
Групи спеціальної базової підготовки				
1	-	6	24	1р. КМС. Виконання нормативів СФП, ТТП, досягнення спортивних результатів
2	-	6	26	
Більше 2 років	-	4	28	
Групи підготовки до вищих досягнень				
Весь термін	-	4	32	КМС, досягнення спортивних результатів

Примітки:

ЗФП – загальна фізична підготовка;

СФП – спеціальна-фізична підготовка;

ТТП – техніко-тактична підготовка.

Зміст тренувального процесу визначається тренерською радою спортивної школи у відповідності з учбовою програмою, яка визначає мінімум змісту, максимальний обсяг тренувальної роботи, вимоги щодо рівня підготовленості осіб, які займаються.

Відповідальність за створення умов навчання, тренувань та відпочинку

покладається на керівництво спортивної школи. Розклад учбово-тренувальних занять затверджується адміністрацією по представленню тренера-викладача з урахуванням побажань батьків, а також з урахуванням вікових особливостей і встановлених санітарно-гігієнічних норм.

Тижневий режим учбово-тренувальної роботи є максимальним і встановлюється у залежності від періоду і завдань підготовки.

Тривалість одного заняття не повинна перевищувати:

- в групах спортивно-оздоровчої та початкової підготовки першого року навчання – 2х годин;

- в групах початкової підготовки більше року навчання та в групах попередньої базової підготовки – 3х годин;

- в групах, де навантаження складає 20 і більше годин на тиждень – 4х годин, при умовах двох тренувань на день – 3х годин;

Основні форми учбово-тренувальної роботи в спортивних школах: теоретичні заняття; групові заняття; індивідуальні заняття; участь у змаганнях різного рівня; заняття в умовах тренувально-оздоровчих таборів; медіко-відновлювальні заходи; культурно-масові заходи, показові виступи. Спортсмени старших вікових груп повинні приймати участь в суддівстві змагань і можуть бути задіяні у проведенні окремих частин тренувальних занять в якості тренерів.

2. Вікові особливості багаторічної підготовки

Вікова морфологія вивчає зміни будови тіла у зв'язку з віком і функціональну обумовленість будови тіла на різних етапах індивідуального розвитку (онтогенезу). Вона вирішує наступні завдання: з'ясування загальних закономірностей і приватних проявів процесів росту і розвитку організму в зв'язку з особливостями впливу спадкоємності і середовища; виявлення найбільш сприятливих періодів, критичних для направлених педагогічних

впливів і ефективного формування тих, або інших властивостей і якостей організму; визначення серед морфологічних ознак найбільш інформативних показників біологічного віку людини; підрозділ руху індивідуального розвитку організму на ряд періодів по принципу внутрішньо групової однорідності показників біологічного віку і відмін одного періоду від іншого: вікова періодизація; вивчення тенденцій росту і розвитку, характерних для визначеної історичної епохи (при зрівнянні показників біологічного віку в порівняльних групах людей, являючи собою різні покоління).

Багато уваги вікова морфологія приділяє акселерації розвитку, що обумовлюється високою інформативністю морфологічних характеристик цього процесу, в першу чергу – розмірів тіла. Одним з актуальних завдань вікової морфології є також з'ясування відмін росту і розвитку дітей різних соматотипів (типів конституції). Ці данні, особливо результати тривалих (так званих повздовжніх) спостережень за ростом і розвитком дітей і їх батьків вікова морфологія використовує для прогнозування строків настання віку статевої зрілості, потенції росту тіла в довжину і розвитку рухливих якостей, що набуває особливу важливість в юначому спорті.

Вікова періодизація.

У сучасній науці немає загально визначеної класифікації періодів росту і розвитку, а також їх вікових меж.

В 1965 р., на 7-й Всесоюзній конференції з проблем вікової морфології, фізіології і біохімії (АПН СРСР, Москва) прийнята схема вікової періодизації, яка отримала широке розповсюдження. Опіраючись на цю схему, в життєвому циклі людини до досягнення зрілого віку виділяють сім періодів. Для нас в рамках часового періоду навчання і тренування в спортивній школі цікаві наступні межі вікових періодів (табл. 2.1). На цьому часовому проміжку межі вікових періодів у жінок зміщені на більш ранні строки ніж у чоловіків.

Біологічний вік дитини визначається ступеню наближення організму в цілому, а також його органів і систем до так званого дефінітивного стану,

виникаючого при досягненні організмом зрілості.

Таблиця 2.1

Схема вікової періодизації постнатального онтогенезу людини

№ періоду	Назва вікових періодів	Чоловіки	Жінки
V	Друге дитинство	8-12 років (хлопці)	8-11 років (дівчата)
VI	Підлітковий вік	13-16 років (юнаки)	12-15 років (юначки)
VII	Юначий вік	17-21 рік (юніори)	16-20 років (юніорки)
VIII	Зрілий вік, I період	22-35 років (дорослі)	21-35 років (дорослі)

Серед морфологічних показників біологічного віку виділяють ознаки загального (інтегральні) і місцевого (локальні) значення. Інтегральні ознаки характеризують біологічний вік з урахуванням розмірів тіла, особливостей окостеніння скелету ("кістковий вік") і прорізання зубів ("зубний вік"), а також вторинні статеві ознаки (досягнення віку статевої зрілості). Локальні ознаки характеризують біологічний вік окремої системи органів, окремого органу чи його компоненту. Вони неоднакові для різних органів і систем організму.

При оцінюванні біологічного віку частіше ураховують особливості зовнішності людини: стан шкіряного покриву, характер розвитку волосяного покриву, розмір молочних залоз у жінок, ступінь розвитку виступу гортані у чоловіків та ін.

Основи методики фізичного виховання з урахуванням особливостей розвитку організму подані у табл.2.2.

Основи методики фізичного виховання з урахуванням особливостей розвитку організму, Круцевич, 2003

Вік	Анатомо-фізіологічні особливості	Рекомендації
8-12 років (діти)	В цей період спостерігається інтенсивний розвиток організму. Приріст довжини тіла в рік складає 3-4 см. Кістки тазу ще не зрослись, кістки скелету легко піддаються деформації, ще не скінчився процес окостеніння. М'язи недостатньо розвинуті, потрібні зусилля для утримання хребта у вертикальному положенні, є пряма погроза викривлення. Основні порушення мають нестійкий функціональний характер.	Уникати великих навантажень на хребет, одностороннього напруження м'язів тулуба, сильних поштовхів і потрясінь тіла, перенапруження суглобозв'язувального і м'язового апаратів. Особливу увагу уділяти формуванню навичці правильної постави. Укріпляти м'язи спини, черевного пресу, зводу стопи.
	Маса серця дітей по відношенню до маси тіла більше, ніж в наступні періоди. Просвіт судів відносно широкий. ЧСС у спокої 85-92 уд.хв. ⁻¹ і супроводжується нестійким ритмом (аритмією). Під впливом фізичних навантажень ЧСС швидко підвищується, при незначних напруженнях ЧСС швидко відтворюється, при великих навантаженнях з великими енерговитратами відтворення проходить повільно.	Обмежити вправи з надуживанням, подоланням великого опору, важких для виконання завдань. Уникати завищених чи надмірно важких для виконання навантажень в бігу та інших циклічних рухах.
	Знижена економічність зовнішнього і внутрішнього дихання. Зовнішнє дихання – поверхневе, у внутрішньому – знижується утилізація кисню тканинами з артеріальної крові.	Узгоджувати рухи з диханням. Навчати навичці правильного дихання, не нав'язувати ритм дихання більш 30 с.
	Специфічні особливості вищої нервової діяльності виражаються в тому, що діти погано переносять сильні і моторні подразники. Процеси збудження переважають над процесами внутрішнього гальмування. Аналіз рухів поки що не доступний, вони сприймають лише зовнішній вид руху, а не зміст.	Частіше переключати з одного виду діяльності на інший. В навчанні використовувати цілісний метод. Робити інтервал між попередньою і виконавчою командами. Використовувати різноманітні рухливі дії. Команди замінити розпорядженнями і вказівками.
	Увага не стійка, діти не уважні.	Найкраща стійкість уваги досягається в ігровому методі проведення уроку. Пояснення короткі, але достатні для розуміння.
	Обмін речовин дуже активний.	Короточасні інтенсивні навантаження чергувати з достатнім по часу відпочинку. Частіше змінювати характер роботи окремих м'язових груп.
	У дівчат в 9-10 років починається період статевого дозрівання.	Строго дозувати навантаження для дівчат.

Основи методики фізичного виховання з урахуванням особливостей розвитку організму ,Круцевич, 2003

13-16 років (підлітки)	<p>В підлітковий період значно збільшуються темпи росту скелету до 7-10 см, маси тіла – до 4,5-9 кг. на рік. Хлопчики відстають в темпах приросту маси і довжини тіла від дівчат на 1-2 роки. Ще не закінчився процес окостеніння. Довжина тіла збільшується за рахунок росту тулуба. М'язові волокна, розвиваючись, не встигають за ростом трубчатих кісток в довжину. Змінюється стан натягнення м'язів і пропорцій тіла. м'язова маса після 13-14 років у хлопчиків збільшується скоріше, ніж у дівчат. До 14-15 років структура м'язових волокон наближається до морфологічної зрілості.</p>	<p>Небажано застосовувати великі навантаження на опорно-руховий, суглобо-зв'язувальний та м'язовий апарат тому що вони можуть спровокувати затримку росту трубчастих кісток у довжину і прискорити процес окостеніння. Вправи на гнучкість потребують попереднього проведення підготовчих вправ, розігрівачих м'язи і зв'язки, і вправ на розслаблення задіяних м'язових груп. Неможливо виконувати вправи дуже різко. Продовжувати уділяти увагу правильній постаті.</p>
	<p>Серце інтенсивно росте, органи і тканини, які ростуть, пред'являють до нього потужні вимоги, підвищується його іннервація. Ріст кровоносних судин відстає від темпів росту серця, тому підвищується кров'яний тиск, ламається ритм серцевої діяльності, швидко настає втома. Тік крові утруднений, нерідко виникає віддихання, з'являється відчуття стискання в області серця.</p>	<p>Вправи що приводять до великого навантаження на серце, чергують з дихальними вправами. Погано переносяться тривалі інтенсивні навантаження, тому інтенсивний біг рекомендують чергувати з ходьбою.</p>
	<p>Морфологічна структура грудної клітини обмежує рух ребер, тому дихання часте і поверхневе, хоча легені ростуть і дихання удосконалюється. Підвищується життєва обсяг легень, остаточно формується тип дихання: у хлопчиків – черевне, у дівчат – грудне.</p>	<p>Широко використовувати спеціальні дихальні вправи з ціллю поглиблення дихання. Вчити дихати глибоко, ритмічно, без різкої зміни темпу.</p>
	<p>Статеві відмінності хлопчиків і дівчат впливають на розміри тіла і функціональні можливості організму. У дівчат по зрівнянню з хлопчиками формується відносно довший тулуб, короткі ноги, масивний тазовий пояс. М'язи плечового поясу розвинуті слабше, ніж у хлопчиків.</p>	<p>Неможливо об'єднувати в одну групу дівчат та хлопців. однакові для хлопців і дівчат вправи виконуються з різним дозуванням та в різних спрощених для дівчат умовах. Навантаження дозується з урахуванням особистих даних кожного учня.</p>

Основи методики фізичного виховання з урахуванням особливостей розвитку організму, Круцевич, 2003

13-16 років (підлітки)	Функціональний стан нервової системи знаходиться під міцним впливом залоз внутрішньої секреції. Для підлітків характерна підвищена роздратованість, швидка втома, порушення сну. Дуже чутливі підлітки до несправедливих рішень, дій. Зовнішні реакції по силі і характеру неадекватні подразникам що їх викликали.	Терпляче формувати у учнів витримку, вміння володіти своїми емоціями. Найкращий засіб формування дисциплінованості – участь у командних, рухливих та спортивних іграх, котрі формують вольові, моральні, рухові якості.
	Хлопчики частіше переоцінюють свої рухові можливості, дівчинки менш впевнені в своїх силах.	Чітко налагоджувати і забезпечувати страховку. Дівчатам давати посильні завдання, широке використання підводячих вправ.
	Підлітки дуже чутливі до оцінок дорослих, гостро реагують на які-небудь ущемлення їх гідності, не терплячі до поучень, особливо довгих.	Не поспішати з покаранням учнів, спочатку треба розібратись. Не можна надмірно хвалити.
16-17 років (юнаки)	Закінчується процес окостеніння більшої частини скелету. Стовщується кістяк скелету. Пропорції тіла наближуються до показників дорослої людини.	Методика проведення занять наближується до методики занять з дорослими. Динаміка навантажень досягає рівня, спортивного тренування.
	У дівчин та юнаків дуже велика різниця розвитку мускулатури, у юнаків вона наростає рівномірно, у дівчин центр тяжіння трохи опущений за рахунок непропорційності розвитку мускулатури, в меншій мірі розвинута маса м'язів рук і плечового поясу, в більшій ступені – м'язів тазу. У дівчин маса м'язів на 13% менша, вони поступаються в силі юнакам.	При проведенні занять з дівчатами обережно ставитись до навантаження м'язів, та органів малого тазу, не застосовувати вправи, які викликають підвищення внутрішньочеревного тиску. Це стосується вправ з затримкою дихання, надуживанням підйому ваги, стрибки в глибину.
	Маса серця у дівчин на 10-15% менша ніж у юнаків. Частота серцевих скорочень вища за юнаків, дихання частіше, а життєва ємність легень на 1 л менша.	Зміст занять, дозування навантаження та оцінка фізичної підготовленості диференціюється в залежності від статі.

Основи методики фізичного виховання з урахуванням особливостей розвитку організму, Круцевич, 2003

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

Розвиток сили. Абсолютна сила. Загальний розвиток сили м'язів у дівчат 9-10 років, та хлопців 10-11 років є незначний. Найбільш високі темпи приросту абсолютної сили відбувається з 9-10 до 16-17 років і набуває максимальних показників у середньому в 25-30 років.

Відносна сила досягає високих показників в 10-11 років, в 12-13 років вона стабілізується чи іноді знижується у наслідок прискореного розвитку розмірів та ваги тіла. Повторний розвиток відносної сили припадає на 15-17 років.

Швидкісно-силові якості мають найбільш високі темпи приросту у дівчат від 10 до 11 років, у хлопців від 10 до 11 і від 13 до 15 років.

Силова витривалість має високі темпи приросту від 13 до 18 років. Середні темпи її приросту відбуваються у дитячому, та підлітковому віці.

Розвиток швидкості. Швидкість у всіх її проявах прогресує на протязі всього життя. Прогресивний природний розвиток швидкості відбувається у дівчат до 14-15 років, у хлопців до 15-16 років. Віковий період від 7-8 до 11-12 років є найбільш сприятливий для розвитку швидкості рухових реакцій та частоти рухів, також цій віковий період визначається високими темпами розвитку координаційних якостей, тому також у цей період необхідно удосконалювати між м'язову координацію в швидкісних рухах. У дівчат віком від 11-12 до 14-15 років та у хлопців до 15-16 років відбувається приріст швидкості цілісних рухів, тому необхідно також розвивати швидкісні та швидкісно-силові якості.

Розвиток витривалості. Загальна витривалість має найбільш високі темпи приросту у хлопців з 8-9 до 10, з 11 до 12, та з 14 до 15 років. У віці від 15 до 16 років темп розвитку загальної витривалості у юнаків різко знижуються. У інші вікові періоди загальна витривалість середні темпи приросту.

Швидкісна витривалість у юнаків має високі темпи приросту у віці від 13 до 14 та від 15 до 16 років. Середні темпи розвитку швидкісної витривалості припадають на вік від 11 до 13 років, від 14 до 15 та від 16 до 17 років, Віковий період від 9 до 11 років має низькі темпи природного розвитку. У жінок високі темпи приросту відбуваються від 13 до 10 до 13 років, потім темпи на протязі двох років темпи приросту витривалості знижуються. Середні темпи приросту припадають на вік від 15 до 17 років. Найвищі абсолютні темпи приросту різних видів витривалості у людей яки досягли зрілості.

Гнучкість у цілому природно поліпшується до 14–15 років, але раціональне планування роботи, яка направлена на розвиток гнучкості потребує обліку вікових змін формування рухомості в суглобах. Рухомість

дрібних суглобів розвивається скоріше ніж у масивних. Амплітуда руху тазостегнових суглобах зростає до 13 років. Найбільш високі темпи приросту від 7 до 8 та від 11 до 13 років, потім темпи стабілізуються а у 16-17 років прогресивно знижуються. Рухомість хребта у дівчат підвищується до 14 років у юнаків до 16-17 років. Високі темпи приросту дівчат від 7 до 8, від 10 до 11 та з 12 до 14 років, у юнаків від 7 до 11 та від 14 до 15 років.

Координаційні здібності. Від 6–7 до 10-12 років активно зростає здібність до керування силовими параметрами руху у часі і просторі, потім вона знижується і знову зростає к 17-18 рокам.

Період з 6-7 до 10-12 років є найбільш сприятливий для розвитку координаційних здібностей.

Вікові особливості розвитку різноманітних фізичних якостей подані у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

**Чуттєві фази розвитку рухових функцій у дітей шкільного віку
(по А.А. Гужаловському)**

Фізичні якості		Вікові періоди (роки)									
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Сила	Х	+	+	.	+	+	...
	Д	+
Швидкість	Х	+	...	+	+	+	+	+	+
	Д	+	.	+	+	+	+	+	+
Швидкісно-силові якості	Х	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Д
Статична витривалість	Х	+	+	...	+	+	+	+	+	+	+
	Д	+	+	..	.	+	+	+	...
Динамічна витривалість	Х	+	+	+	+	+	+
	Д	.	..	+	+	+	+	.	+
Загальна витривалість	Х	+	+	+	.	+	+	+	+	+	+
	Д	+	...	+	...	+	...	+	...
Гнучкість	Х	+	+	+	+	.	+	.	..	+	..
	Д	+	+	.	+	+	+	...	+	...	
Рівновага	Х	+	..	+	+	+	+	+	+	+	+
	Д	+	+	...	+	+	+	+	+	+	+

Примітки:

+ - субкритичні і критичні періоди; . - фаза низької чутливості; .. - фаза середньої чутливості; ... - фаза високої чутливості.

3. Загальна характеристика спортивної підготовки

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

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

Завдання спортивної підготовки: зміцнення здоров'я, пропаганда здорового способу життя серед населення; опанування техніки і тактики рукопашного бою; забезпечення необхідного рівня спеціальної психологічної підготовки; розвиток рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, які несуть основне навантаження; виховання моральних і волевих якостей; придбання теоретичних знань і практичного досвіду, які необхідні для успішної тренувальної і змагальної діяльності; комплексне удосконалення і проявлення в змагальній діяльності різних сторін підготовки спортсмена.

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

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

До основних задач, які вирішуються у процесі технічної підготовки спортсмена належать: досягнення високої стабільності і раціональної варіативності спеціалізованих рухів-прийомів, які є основою техніки рукопашного бою, послідовний перехід засвоєних прийомів у доцільні та

ефективні змагальні дії, удосконалення структури рухових дій, їх динаміки і кінематики, враховуючи особливі можливості спортсменів, підвищення надійності і результативності техніки дій спортсмена в екстремальних змагальних умовах, удосконалення технічної майстерності спортсменів, виходячи із вимог спортивної практики та досягнень науково-технічного прогресу.

Засобами практичного рішення задач удосконалення технічної майстерності спортсменів є змагальні вправи, тренувальні форми змагальних вправ, спеціально-підготовчі та додаткові вправи, різноманітні тренажери та ін.

В процесі технічного удосконалення застосовуються словесні, наочні, практичні методи. Ці методи використовуються в залежності від кваліфікації, рівня підготовленості, етапу навчання.

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

Види тактики – наступальна, захисна, контр наступальна

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

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

Для рукопашного бою характерні також спеціальні методи: тренування без суперника, тренування з умовним суперником, тренування з суперником.

В якості тренувальних засобів можуть використовуватись вправи в обумовлених ситуаціях, фрагменти окремих змагальних ситуацій, тренувальні та змагальні поєдинки та ін.

Фізична підготовка направлена на зміцнення здоров'я, підвищення рівня можливостей функціональних систем, розвиває рухові якості: силу, швидкість, витривалість, координацію, гнучкість.

Завдання фізичної підготовки: розвиток рухових якостей: сили, витривалості, координації, швидкості, гнучкості; забезпечення підвищення рівня можливостей функціональних систем, які забезпечують високій рівень загальної та спеціальної тренуваності; удосконалення здібності до проявлення фізичних якостей в умовах змагальної діяльності.

Фізичну підготовку поділяють на загальну і спеціальну.

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

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

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

Розвинення витривалості. Загально розвиваючи та спеціальні вправи, які виконуються протягом тривалого часу без зниження інтенсивності,

багаторазове виконання вправ з обтяженнями, гімнастичних вправ у вісі, упора, лазіннях, біг на середні та довгі дистанції, спортивні ігри протягом тривалого часу, багаторазове виконання технічних дій використовуючи додаткове обладнання (маківар, лап, манекена) у швидкому темпі, ведення поєдинку у швидкому темпі зі спуртами та частою зміною партнерів за формулою, яка перевищує змагальну.

Розвинення координаційних здібностей. 1. Розвинення стійкості та рівноваги. Вправи, що відрізняються підвищеною складністю підтримання рівноваги: зберігання рівноваги на одній нозі, стійка на руках, голові, різкі повороти, нахили та вертіння головою, обертання тіла, рухи на піднятій та обмеженій опорі, виконання завдань на різке припинення рухів за умов зберігання установленної пози, виконання рухів з закритими очами. 2. Розвинення м'язової чутливості. Вправи, що відрізняються підвищеними вимогами до точності диференціювання при оцінюванні дій по трьох параметрах (просторовому, часовому, динамічному) динамічні та акробатичні вправи з відтворенням і варіюванням положень різних частин тіла, зусиль, часових параметрів, стрибки, метання, естафети, спортивні та спортивні ігри, човниковий біг. 3. Розвинення здібностей до відповідального розслаблення м'язів. Вправи в розслабленні (розгойдування, розслаблене падіння різних частин тіла, послідовне розслаблення окремих частин тіла після напруження м'язів тощо).

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

Імітаційні вправи. Вправи, які за структурою схожі з елементами техніки рукопашного бою: виконання технічних дій та окремих їх частин без партнера, вправи з манекеном, використовуючи додатковий інвентар та

зброя, удари руками ногами по "лапах", "маківарах", кидки манекена з різних положень тощо.

Спеціально підготовчі вправи. Вправи, які по характеру і структурі рухів схожі на технічні і тактичні дії рукопашного бою. Вправи страховки, само страховки, прості форми ведення поєдинку. Ці вправи можуть виконуватися без зброя і з зброєю (лапи, манекени, гирі, штанга тощо).

Психологічна підготовка удосконалюється при умові взаємодії з навколишнім середовищем, в процесі тренувальної та змагальної діяльності. Під впливом тренувальної та змагальної діяльності формуються визначені психодинамічні властивості.

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

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

В структурі вольової підготовленості відокремлюють наступні якості: цілеспрямованість, рішучість і сміливість, наполегливість і впевненість, активність, витримка, самостійність і ініціативність.

Важливою стороною психологічної підготовленості спортсмена є його здібність керувати рівнем збудження перед змаганнями та на змаганнях. В

системі психологічної підготовки є наступні напрями: формування мотивацій занять спортом, волюва підготовка, ідеомоторне тренування, удосконалення реагування, удосконалення спеціалізованих вмінь, регулювання психологічної напруги, удосконалення толерантності до емоційного стресу, керування стартовим станом.

Змагальна підготовка є засобом контролю за рівнем підготовленості, виявлення переможця, підвищення тренуваності та спортивної майстерності. Особливості підготовки до змагань та самі змагання є міцним засобом мобілізації потенціалу організму спортсмена, стимуляції його адаптаційних реакцій, виховання психологічної стійкості, відпрацювання ефективних техніко-тактичних рішень. При проведенні змагальної підготовки використовують наступні методичні підходи. Перший пов'язаний з участю спортсмена, як можливо частіше виступати на змаганнях та досягати найкращих результатів, другий пов'язаний з невеликою кількістю змагань, перевага надається головним змаганням сезону, третій пов'язаний з великою кількістю змагань, але вони суворо підрозділяються на підготовчі та контрольні. При плануванні змагань на рік слід враховувати єдність тренувальної та змагальної підготовки. В залежності від цілей та задач, форми організації, складу учасників змагання бувають: підготовчі, контрольні, підвідні, вибіркові, головні.

Теоретична підготовка має дуже важливе значення у системі підготовки спортсменів з рукопашного бою. На теоретичних заняттях спортсмени набувають знань з історії розвитку рукопашного бою, тактики, аналізу техніки, методики навчання, правил змагань та ін. Також спортсменів ознайомлюють з основними питаннями фізіології, психології, педагогіки, гігієни, біомеханіки та інших наук, які мають відношення до підготовки спортсменів. При проведенні теоретичної підготовки використовують наступні методи: лекція, розповідь, бесіда та показ (демонстрування, відвідування змагань, тренувань та ін.).

Лекція використовується для надання спортсменам теоретичних знань з

найважливіших тем теоретичного курсу програми, розповідь використовується для розкриття окремих питань теоретичного курсу програми.

Бесіда застосовується з метою систематизації та навчання на практиці використовувати раніше придбані знання.

Також деякими формами організації занять є аналіз спортивної майстерності супротивників, аналіз спостереження за тренуваннями та змаганнями, завдання на змагання.

Засобами спортивної підготовки є різноманітні фізичні вправи, які прямо чи опосередковано впливають на удосконалення майстерності спортсменів.

Фізичні вправи бувають: загально підготовчими, допоміжні, спеціально-підготовчими, змагальними.

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

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

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

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

Засоби спортивної підготовки також поділяються по напрямку діяння, це

засоби які пов'язані з удосконаленням різних сторін підготовки – технічної, тактичної, і т.д., а також засоби які направлені на розвиток окремих рухових якостей, підвищення функціональних можливостей окремих органів та систем організму.

Додаткові засоби сприяють підвищенню ефективності тренувальних впливів різними фізичними вправами на організм спортсмена.

До конструктивних засобів відносяться спортивний інвентар, спеціальне обладнання та спортивні спорудження.

До інших засобів відносяться різні додаткові тренажерні обладнання, використання яких сприяє ефективному вирішенню завдань допоміжної та спеціальної підготовки.

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

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

В спортивній підготовці застосовуються мовні, наочні, практичні методи.

До мовних методів відносяться: розповіді, пояснення, лекції, бесіди, аналіз та обговорення.

До наочних методів відносяться: показ окремих вправ та їх елементів, демонстрація навчальних фільмів, відеозаписів тренувань і змагань, тактичних схем.

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

При застосуванні методів які направлені на засвоєння техніки рукопашного бою в цілому та по частинам велика роль відводиться підвідним та імітаційним вправам.

При застосуванні безперервного та інтервального методів вправи можуть виконуватися як в рівномірному, так і перемінному режимах. В залежності від підбору вправ та особливостей їх використання тренування може носити загальний та вибіркового характер.

Принципи спортивної підготовки. До головних принципів спортивної підготовки відносяться:

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

4. Річний орієнтирний навчальний план на етапах підготовки

Річний навчальний план на рік розроблюється з розрахунку 46 тижнів занять безпосередньо в умовах спортивної школи та 6 тижнів для тренувань в спортивно-оздоровчому таборі і по індивідуальним планам, осіб які займаються на період їх активного відпочинку.

Розподіл часу на основні розділи підготовки за роками навчання в річному навчальному плані відбувається у відповідності з завданнями етапу підготовки (табл.4.1).

Від етапу до етапу збільшується загальний обсягу годин річної роботи, за роками навчання змінюється співвідношення часу на різноманітні види підготовки. Орієнтирне співвідношення засобів фізичної, спеціальна техніко-тактичної підготовки за роками підготовки подано в табл.4.2.

Етап початкової підготовки. Основне місце займає загальна і спеціальна підготовка. Завдання і пріоритетний напрямок тренувального процесу:

- зміцнення здоров'я;
- різноманітна фізична підготовка;
- корекція недоліків фізичного розвитку;
- навчання техніки рукопашного бою та техніки різноманітних допоміжних та спеціально-підготовчих вправ.

Етап попередньої базової підготовки. Характеризується різносторонністю підготовки при невеликому обсязі спеціальних вправ, збільшенням обсягів допоміжної підготовки. Завдання і пріоритетний напрямок тренувального процесу:

- різносторонній розвиток фізичних можливостей;
- зміцнення здоров'я;
- корекція недоліків фізичного розвитку і фізичної підготовленості;
- формування рухового потенціалу (які відповідні специфіці рукопашного бою);
- засвоювання і удосконалення техніки рукопашного бою;
- формування інтересу до цілеспрямованої багаторічної спортивної підготовки .

Приблизний навчальний план підготовки на 52 тижня навчально-тренувальних занять в ДЮСШ та СДЮШОР.

Зміст занять	Групи									
	Початкової підготовки	Групи попередньої базової підготовки					Групи спеціальної базової підготовки			Групи підготовки до вищих досягнень
		Рік навчання								
	1й	2й	1й	2й	3й	4й	1й	2й	3й	Весь період
Теоретична підготовка	12	14	22	24	32	36	40	44	46	50
Загальна фізична підготовка	140	190	210	230	280	310	210	230	240	230
Спеціальна фізична підготовка	120	160	280	320	400	440	420	450	490	280
Техніко-тактична підготовка	30	40	90	100	120	130	420	450	490	900
Контрольно-поточні випробування, перевідні іспити	6	8	8	12	12	12	18	22	22	22
Інструкторська та суддівська практика	-	-	4	8	16	16	24	28	30	32
Психологічна підготовка	-	-	-	10	20	20	40	40	40	50
Відновлювальні заходи	-	-	-	10	40	60	60	70	80	80
Медичний обстеження	4	4	10	14	16	16	16	18	18	20
Кількість змагань на рік	2-3	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	12-14
Загальна кількість годин	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664

Етап спеціалізованої базової підготовки. Характеризується збільшенням обсягів техніко-тактичної підготовки. Завдання і пріоритетний напрямок тренувального процесу:

- підвищення загального функціонального рівня;
- планомірне зростання обсягів тренувальних і змагальних навантажень;
- поступова підготовка організму до максимальних навантажень, характерних для цього етапу;
- побудування міцної аеробної бази для подальшого виконання великих обсягів спеціальної роботи;
- збільшення психологічної підготовки;

- подальше удосконалення технічної і тактичної підготовленості; формування мотивації до досягнення спортивних результатів і цвілевої настанови на спортивне удосконалення.

Таблиця 4.2

Співвідношення засобів фізичної, спеціальна техніко-тактичної підготовки за роками навчання (%), Платонов, 1997

Зміст занять	Групи									
	Початкової підготовки		Групи попередньої базової підготовки				Групи спеціальної базової підготовки			Групи підготовки до вищих досягнень
	Рік навчання									
	1й	2й	1й	2й	3й	4й	1й	2й	3й	Весь період
Загальна фізична підготовка	50	50	35	35	35	35	20	20	20	15
Спеціальна фізична підготовка	40	40	50	50	50	50	40	40	40	20
Техніко-тактична підготовка	10	10	15	15	15	15	40	40	40	65

Етап підготовки до вищих досягнень. Завдання і пріоритетний напрямок тренувального процесу:

- досягнення максимального спортивного результату;
- індивідуальний підхід до підготовки спортсменів;
- максимальне застосування засобів, які викликають бурну течу адаптаційних реакцій;
- максимальне збільшення обсягу та інтенсивності тренувальної роботи;
- збільшення змагальної практики, обсягу спеціальної психологічної, тактичної та інтегральної підготовки.

5. Структура навчально-тренувального заняття

В залежності від задач заняття бувають: учбові, учбово-тренувальні, відновлювальні, модельні та контрольні.

Учбові заняття – засвоєння нового матеріалу, вивчення техніки, тактики, техніко-тактичних схем та ін.

Тренувальні заняття спрямовані на здійснення різних видів підготовки.

Учбово-тренувальні заняття являють собою проміжний тип занять між учбовими та тренувальними.

Відновлювальні заняття стимулюють відновлювальні процеси організму спортсмена після великих навантажень.

Модельні заняття програма будується з програмою майбутніх змагань.

Контрольні заняття вирішують завдання контролю за ефективністю процесу підготовки

Організація тренувального заняття забезпечує необхідну щільність занять, вибір оптимального дозування виконуваних вправ, дієвий контроль, облік індивідуальних особливостей спортсмена та ін. В залежності від конкретних задач і змісту тренувального заняття, підготовленості і індивідуальних можливостей учнів, етапу підготовки і других обставин.

Відокремлюють наступні форми організації занять: індивідуальна, групова, фронтальна, вільна.

Індивідуальна форма занять надає спортсменам можливість отримувати завдання і виконують його самостійно.

Групова форма відтворює змагального мікроклімату при проведенні занять, взаємодопомоги при виконанні окремих вправ.

Фронтальна форма забезпечує виконання спортсменами одночасно ті самі вправи.

Вільна форма використовується спортсменами високого класу, які мають великий стаж занять, необхідні знання і досвід.

При підготовці спортсменів плануються основні та додаткові заняття. В основних заняттях виконується основний обсяг роботи, який пов'язаний з вирішенням головних задач періоду чи етапу підготовки, на додаткових заняттях створюється сприятливий фон для проходження адаптаційних процесів. Обсяг роботи та величина навантаження на таких заняттях невеликі.

За ознакою локалізації спрямованості засобів та методів, які використовуються на заняттях, розрізняють заняття вибіркової та комплексної спрямованості.

Заняття вибіркової спрямованості розвивають окремі якості та здібності, що визначають рівень спеціальної підготовленості спортсмена, його швидкісні чи силові якості, спеціальної витривалості та ін.

Заняття комплексної спрямованості розвивають одночасно декілька якостей та здібностей.

Структура тренувального заняття складається із ввідно-підготовчої, основної і заключної частини (Табл. 5.1).

Таблиця 5.1

Розподілення часу по частинам уроку в залежності від його типу (хв.)

Частина уроку	Тип заняття			
	учбовий	Учбово-тренувальний	тренувальний	контрольний
Ввідно-підготовча, хв	30-40	25-30	20-25	Розминка проводиться самостійно
Основна, хв	50-70	55-80	65-90	80-100
Заключна, хв	10	10	5	10
Всього, хв	90-120	90-120	90-120	90-120

В *ввідно-підготовчої частині* проводяться організаційні заходи і безпосередня підготовка спортсменів до виконання програми основної частини заняття. Проведення розминки, яка завдяки комплексу спеціально підібраних вправ, сприяє оптимальній підготовці спортсменів до наступної роботи. Перша частина розминки сприяє активації діяльності – центральної

нервової системи, рухового апарату і вегетативної нервової системи. В цій частині розминки використовують різноманітні загально-підготовчі вправи для підвищення загальної працездатності організму. В другій частині розминки використовують спеціально-підготовчі вправи.

В *основній частині* заняття вирішується його головна задача. Виконувана робота може бути самої різноманітною і забезпечувати підвищення різних сторін спеціальної фізичної і психологічної підготовленості, удосконалення оптимальної техніки, тактики і т.п. Тривалість цієї частини заняття залежить від характеру і методики використовуваних в ньому вправ, обсягу тренувального навантаження. Підбір вправ, їх кількість визначають направленість занять і його навантаження.

В *заклучній частині* заняття поступово знижують інтенсивність роботи, щоб привести організм спортсменів по можливості в видний стан, і створити умови, сприяючі інтенсивному проходженню відтворювальних процесів.

Переважає направленість тренувального заняття, його завдання, засоби і методи, розмір і характер тренувальних навантажень визначаються тижневим планом тренувань. Тривалість тренувального заняття в спортивній школі залежить від року навчання, віку, кваліфікації спортсменів і завдань тренувань. Час проведення занять в продовж дня планується в залежності від умов тренувань, режиму навчання і відпочинку. Тренер повинен слідкувати, щоб час занять був по можливості стабільним, тому, що перебудова режиму тренувань супроводжується зниженням працездатності спортсменів, погіршенням процесів відновлення після тренувальних навантажень, що негативно позначається на ефективності тренувального процесу.

6. Організація навчально-тренувального процесу на етапах підготовки.

Ефективність тренувального процесу може бути забезпечена на основі визначеної структури, яка являє собою відносно стійкий порядок об'єднання

компонентів навчально-тренувального процесу, їх загальну послідовність та закономірне співвідношення друг з другом.

Багаторічна підготовка спортсменів поділяється на наступні етапи: початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціальної базової підготовки, підготовки до вищих досягнень, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження вищої спортивної майстерності, поступове зниження досягнень (Платонов, 1997).

Такий розподіл багаторічної підготовки на етапи дозволяє виділити наступні тренувальні групи (в залежності від віку і кваліфікації спортсменів):

- дитячі групи початкової підготовки (10-11 років);
- підліткові групи попередньої базової підготовки (12-15 років);
- юначі групи спеціальної базової підготовки (16-17 років);
- юніорські групи підготовки до вищих досягнень (18-20 років);
- чоловічі та жіночі групи максимальної реалізації індивідуальних можливостей (19-28 років).

Кожний етап підготовки має свою мету та завдання. Раціональному використанню різних інтенсифікацій підготовки в процесі багаторічного удосконалення допомагає раціональна направленість змагань, яка відповідає завданням етапу. Правильне визначення мети змагань на різних етапах багаторічної підготовки, ролі спортивного результату дозволяє визначити загальну направленість підготовки та недопущення необґрунтованого форсування результатів і передчасного вичерпування адаптаційних ресурсів юних спортсменів (табл. 6.1).

Змагання є частиною навчально-тренувального процесу, їх характер і строки проведення плануються заздалегідь. Основними документами планування і проведення змагань є календарний план і положення про змагання. Змагання повинні плануватися так, щоб за своєю направленістю і ступеню важкості відповідали завданням, які поставлені перед спортсменом на даному етапі багаторічної спортивної підготовки.

Таблиця 6.1

Націленість змагань і підготовки до них на різних етапах,

Платонов , 1997

Етап багаторічної підготовки	Мета змагань	Результат змагань	Направленість підготовки
Початкова	Виявлення початкового рівня спортивних результатів	Виконання запланованих нормативів, досягнення початкового досвіду участі у змаганнях	Зміцнення здоров'я дітей, навчання основам техніки виду спорту, розвиток фізичних якостей та ін.
Попередня базова	Планомірне підвищення спортивного результату	Виконання запланованих нормативів	Різнобічний розвиток фізичних якостей, засвоєння різноманітних рухових дій, формування мотивації та ін.
Спеціалізована базова	Досягнення заданого рівня спортивних результатів	Місце і результат в головних змаганнях, виконання запланованих нормативів	Поглиблений розвиток фізичних якостей, різнобічне технічне удосконалення, тактична і психологічна підготовка
Підготовка до вищих досягнень	Досягнення вищих результатів	Місце в відбірних і головних змаганнях сезону, місце в світовому рейтингу	Досягнення високого рівня специфічної адаптації і готовності до змагань
Максимальна реалізація індивідуальних можливостей	Досягнення найвищих результатів	Місце в відбірних і головних змаганнях сезону, місце в світовому рейтингу	Досягнення максимального рівня специфічної адаптації і готовності до змагань
Збереження вищої спортивної майстерності	Збереження найвищого результату	Місце в відбірних і головних змаганнях сезону, місце в світовому рейтингу	Збереження максимального рівня специфічної адаптації і готовності до змагань
Поступове зниження досягнень	Збереження вищих результатів	Місце в відбірних і головних змаганнях сезону, місце в світовому рейтингу	Протидія зниженню рівня специфічної адаптації і готовності до змагань

В залежності від етапу багаторічного тренування роль змагальної діяльності суттєво змінюється. На початкових етапах плануються як правило, підготовчі і контрольні змагання. З зростанням кваліфікації спортсменів кількість змагань збільшується, у змагальну практику вводяться підвідні, вибіркові, і головні змагання (табл.6.2).

Кількість змагань залежить від індивідуальних можливостей спортсмена. При недостатній технічній підготовленості спортсмена, тривалому періоді відновлення організму, підвищеної нервової збудженості кількість змагань

повинно бути зменшено. І навпаки, при добрій технічній підготовленості, швидкому відновленні, врівноваженості нервової системи спортсмен може частіше приймати участь у змаганнях.

Таблиця 6.2

**Примірний розподіл змагальних навантажень в річному циклі
(кількість змагань)**

Зміст занять	Групи									
	Початкової підготовки		Групи попередньої базової підготовки				Групи спеціальної базової підготовки			Групи підготовки до вищих досягнень
	Рік навчання									
	1й	2й	1й	2й	3й	4й	1й	2й	3й	Весь період
підготовчі	2-3	2-3	2	2	2	1	-	-	-	-
контрольні	1	1	2-3	2-3	2-3	2-3	4	4	4	4-5
підвідні	-	-	-	-	-	-	2	2	2	1-2
вибіркові	-	-	1	1	1	2	1	1	1	1-2
головні	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1-2
Всього на рік	3-4	3-4	4-5	5-6	6-7	6-7	6-8	6-8	6-8	7-10

Планування річних циклів підготовки. Структура навчально-тренувального процесу це стійкий порядок об'єднання, взаємозв'язок і співвідношення різноманітних сторін спортивного тренування (загальної і спеціальної фізичної, технічної, психічної і т.п.); співвідношення параметрів тренувального і змагального навантаження (об'єму і інтенсивності роботи, об'єму змагального навантаження в загальному об'ємі роботи і т.п.); послідовність і взаємозв'язком різноманітних ланок тренувального процесу (тренувальних занять, мікро- і мезоциклів, періодів і етапів та ін..).

В навчально-тренувальному процесі розрізняють три рівня структури: макроструктуру – структуру великих циклів тренування (макроциклів); мезоструктуру – структуру середніх циклів і етапів тренування, які включають серію цілеспрямованих мікро циклів; мікроструктуру – структуру окремих тренувальних занять і мікроциклів.

Структура підготовки в продовж року обумовлюється головним завданням, рішенню якого присвячена підготовка на даному етапі багаторічного удосконалення.

Річний цикл тренування поділяється на визначені періоди, кожний з яких має мету, завдання, комплекс засобів і методів тренування, специфічну динаміку тренувальних навантажень і інших компонентів навчально-тренувального процесу. Об'єктивною основою періодизації тренування є закономірності розвитку спортивної форми. В рукопашному бої річний цикл тренування поділяється на три періоду: підготовчий, змагальний, перехідний. Тривалість кожного періоду річного циклу залежить від вікових особливостей, кваліфікації спортсмена, специфіки планування навчального процесу в загально-навчальній школі, календаря спортивно-масових заходів, етапу підготовки (табл. 6.3).

Примірна періодизація річного циклу спортивного тренування за етапами підготовки подано в табл.6.4.

Таблиця 6.3

Співвідношення підготовчого, змагального і перехідного періодів підготовки на протязі року на різних етапах багаторічної підготовки (%), Платонов, 1997

Етап багаторічної підготовки	Періоди підготовки		
	підготовчий	змагальний	перехідний
Початкова підготовка	75	10	15
Попередня базова	75	15	15
Спеціалізована базова	70	20	10
Підготовка до вищих досягнень	60	30	10

Підготовчий період є основою наступних успіхів спортсменів. В підготовчому періоді закладається міцна функціональна база для успішної підготовки і участі у основних змаганнях, забезпечується становлення різних сторін підготовленості. Удосконалення підготовки відбувається на фоні великого обсягу роботи, яка направлена на поліпшення усебічного фізичного розвитку спортсмена, підвищення функціональних можливостей організму і опанування техніки рукопашного бою. Факторами які характеризують тренувальний процес є інтенсивність навантажень: швидкість виконання

вправ, кількість вправ і енерговитрати організму спортсмена в одиницю часу. Необхідно приділити увагу, що необхідність великого обсягу тренувальних навантажень в підготовчому періоді входить в суперечність с їх інтенсивністю, якщо вони весь час знаходяться на високому рівня. Проведення тривалих тренувань з високою інтенсивністю приводе до стану не до відновлення нервової системи. Тому є раціональним поступове підвищення обсягу тренувальних навантажень в продовж підготовчого і змагального періодів при хвильовій зміні їх за етапами підготовки

Підготовчий період поділяється на загально-підготовчий і спеціально-підготовчий. У спортсменів початківців загально-підготовчий етап більш тривалий ніж спеціально-підготовчий. По мірі підвищення кваліфікації спортсмена тривалість загально-підготовчого етапу зменшується, а спеціально-підготовчого збільшується.

Загально-підготовчий етап. Основні завдання загально-підготовчого етапу – підвищення рівня загально-фізичної підготовленості спортсмена, збільшення можливостей основних функціональних систем організму, розвиток необхідних спортивно-технічних і психологічних якостей. На цьому етапі тренування обсяг загальної підготовки домінує над обсягом засобів спеціальної підготовки.

Основними засобами спеціальної підготовки є спеціально-підготовчі вправи. Обсяг застосування змагальних вправ дуже низький. Перевага надається ігровому, рівномірному, перемінному методам.

Темпи збільшення обсягів навантажень повинні опереджати темпи збільшення їх інтенсивності.

Спеціально-підготовчий етап направлений на безпосередньо становлення спортивної форми. Збільшується частина спеціально-підготовчих вправ, які наближені до змагальних, а також безпосередньо змагальних. Інтенсивність змагальних вправ поступово збільшується.

Змагальний період. Основною метою його є підтримання спортивної форми, реалізація її в максимальних результатах. В цьому періоді

застосовуються змагальні і спеціально-підготовчі вправи, які направлені на підвищення спеціальної підготовленості. Організацію процесу спеціальної підготовки в змагальному періоді відбувається у відповідності з календарним планом.

Перехідний період. Основними завданнями перехідного періоду є відпочинок після тренувальних і змагальних навантажень, а також підтримання на визначеному рівні рівня тренуваності для забезпечення готовності спортсмена до початку нового циклу.

Примірна періодизація річного циклу спортивного тренування на різних етапах підготовки подана табл.6.4.

Таблиця 6.4

Примірна періодизація річного циклу спортивного тренування

групи початкової підготовки

I									II		III
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Групи попередньої базової підготовки

I									II		III
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Групи спеціалізованої базової підготовки

I									II		III
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Групи підготовки до вищих досягнень

I							II				III
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Мезоцикл є відносно цілісний етап тренувального процесу, тривалістю від 3 до 6 тижнів. В практиці, як правило середній цикл складається з 2 - 6

мікроциклів.

Будування тренувального процесу на основі мезоциклів дозволяє систематизувати тренувальний процес в відповідності до головних завдань періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку навантажень, раціональне співвідношення різних засобів і методів підготовки.

Розрізняють: втягуючі, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні, змагальні мезоцикли.

Втягуючі мезоцикли підводять спортсменів до ефективного виконання специфічної тренувальної роботи. При цьому застосовуються вправи, які направлені на підвищення витривалості при аеробній роботі, підвищенням можливостей кровообігу і дихання. Також можуть застосовуються спеціально-підготовчі вправи для підвищення різних видів витривалості; вибіркового удосконалення швидкісно-силових якостей і гнучкості; становленню рухових навичок і вмінь.

Базові мезоцикли підвищують функціональні можливості основних систем організму спортсмена, розвитку фізичних якостей, становленню технічної, тактичної, психічної підготовленості. Тренувальна програма характеризується різноманітністю засобів, великою по обсягу і інтенсивності роботою, застосування занять з великими навантаженнями.

Контрольно-підготовчі мезоцикли характеризуються специфікою змагальної діяльності цей період застосовуються змагальні, спеціально-підготовчі вправи, максимально наближені до змагальних.

Передзмагальні мезоцикли застосовуються для усунення недоліків, які виявлені у ході підготовки спортсмена, удосконалення технічних можливостей.

Змагальні мезоцикли, їх структура і кількість визначається особливостями спортивного календаря.

Сполучення і сумарне навантаження мікроциклів в мезоциклах в більшості залежать від етапу багаторічної підготовки (табл. 6.5).

Сполучення і сумарне навантаження мікроциклів в базових мезоциклах на різних етапах багаторічної підготовки, Платонов, 1997

Етап багаторічної підготовки	Мікроцикл (типи та сумарне навантаження)			
	I	II	III	IV
Попередньої базової	Втягуючий-середнє навантаження (заняття з великими навантаженнями не плануються)	Ударний-велике навантаження (2 заняття з великим навантаженням)	Ударний-значне навантаження (1 заняття з великим навантаженням)	Відновлювальний-мале навантаження
Спеціалізованої базової	Втягуючий- середнє навантаження (1 заняття з великим навантаженням)	Ударний-велике навантаження (3 заняття з великим навантаженням)	Ударний-значне навантаження (2 заняття з великим навантаженням)	Відновлювальний-мале навантаження
Максимальної реалізації	Ударний-велике навантаження (4 заняття з великим навантаженням)	Ударний-значне навантаження (3 заняття з великим навантаженням)	Ударний-велике навантаження (6 занять з великим навантаженням)	Відновлювальний-мале навантаження

Однакові за направленістю мезоцикли на початкових етапах багаторічної підготовки характеризуються меншим сумарним обсягом роботи, декілька іншою направленістю, змістом, меншим навантаженням окремих мікроциклів, більш обережним режимом роботи. Підбір мікроциклів різних типів, їх сумарне навантаження, особливості поєднання визначаються також типом мезоциклу (табл. 6.6.).

Мікроцикл – серія занять, які проходять в продовж декількох днів і забезпечують комплексне вирішення задач, даного етапу підготовки. Тривалість мікроциклів може коливатись від 3-4 до 10-14 днів. У рукопашному бою найбільш розповсюдженні 7-денні мікроцикли, котрі, збігаються по тривалості з календарним тижнем.

Сполучення і сумарне навантаження мікроциклів в мезоциклах різного типу (підготовка спортсменів високої кваліфікації), Платонов, 1997

Мезоцикл	Мікроцикл (типи та сумарне навантаження)			
	I	II	III	IV
Втягуючий	Втягуючий-середнє навантаження (заняття з великими навантаженнями не плануються)	Втягуючий-середнє навантаження (1 заняття з великим навантаженням)	Ударний-значнє навантаження (3 заняття з великим навантаженням)	Відновлювальний-мале навантаження
Базовий	Ударний-значнє навантаження (4 заняття з великим навантаженням)	Ударний-значнє навантаження (3 заняття з великим навантаженням)	Ударний-велике навантаження (5 занять з великим навантаженням)	Відновлювальний-мале навантаження
Контрольно-підготовчий	Ударний-велике навантаження (5 занять з великим навантаженням)	Відновлювальний-мале навантаження	Ударний-велике навантаження (5 занять з великим навантаженням)	Відновлювальний-мале навантаження
Передзмагальний	Ударний-велике навантаження (4 занять з великим навантаженням)	Ударний-значнє навантаження (2 заняття з великим навантаженням)	Підводячий-середнє навантаження (1 заняття з великим навантаженням)	Відновлювальний-мале навантаження
Змагальний	Підводячий-середнє навантаження (1 заняття з великим навантаженням)	Змагальний тренувальнє навантаження мале	Підводячий- мале навантаження	Змагальний тренувальнє навантаження мале

Типи тренувальних мікроциклів. Розрізняють: втягуючи, ударні, підводячи, змагальні і відновлювальні.

Втягуючи мікроцикли характерні невеликим сумарним навантаженням і спрямовані на підведення організму спортсмена до напруженої тренувальної роботи. Вони впроваджуються на першому етапі підготовчого періоду, з них часто починаються мезоцикли.

Ударні мікроцикли характерні великим сумарним об'ємом роботи, високими навантаженнями. Їх основним завданням являється стимулювання адаптаційних процесів в організмі спортсменів. Ударні мікроцикли складають основний зміст підготовчого періоду. Широко використовуються ударні мікроцикли і в змагальному періоді.

Підводячи мікроцикли за змістом можуть бути досить різноманітними. Воно залежить від системи підведення спортсмена до змагань, на які ці мікроцикли направлені, його індивідуальних особливостей і особливостей

підготовки на заключному етапі.

Відновлювальні мікроцикли завершують серію ударних мікроциклів. Їх планують і після напруженої змагальної діяльності. Основна роль цих мікроциклів – забезпечення оптимальних умов для протікання відновлювальних і адаптаційних процесів організмі спортсмена.

Змагальні мікроцикли будуються в співвідношенні з програмою змагань. Структура і тривалість визначається специфікою змагань, і забезпечує оптимальні умови для успішної змагальної діяльності.

Структура мікроциклів визначається етапом багаторічної підготовки, періодом мікро циклу, типом самого мікро циклу, індивідуальними можливостями спортсмена. Ці фактори принципово впливають на величину навантаження мікро циклів, на їх завдання, склад засобів і методів, величину навантажень і особливості сполучення окремих занять.

Примірні схеми тренувальних мікро циклів подані в табл. 6.7.

Перехід учнів до групи наступного року навчання передбачає собою виконання нормативних показників з загальної, спеціальної фізичної і тактико-технічної підготовки, та тривалості занять і вирішується тренерською радою з подання тренера. Якщо учень не виконує зазначені нормативи то він може пройти навчання повторно, але не більше одного разу в цьому році навчання.

Заняття в спортивно-оздоровчих групах сприяють підвищенню об'єму рухових можливостей і поповнення дефіциту рухової активності. Попередня підготовка здійснюється в групах початкової підготовки. Початкова спеціалізація впроваджується в групах попередньої базової підготовки (1-2 роках навчання). Поглиблені тренування з рукопашного бою в навчально-тренувальних групах попередньої базової підготовки (3-4 роках навчання). Удосконалення спортивної майстерності – в групах спеціальної базової підготовки. Реалізація індивідуальних можливостей – в групах підготовки до вищих досягнень.

**Примірні схеми тренувальних мікроциклів,
Платонов, 1997**

Дні мікроциклу	Мікроцикл					
	Втягуючий		ударний		Відновлювальний	
	Направленість занять	Величина навантаження	Направленість занять	Величина навантаження	Направленість занять	Величина навантаження
Перший	Удосконалення технічної майстерності	Значна	Удосконалення технічної майстерності	Велика	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Середня
Другий	Підвищення витривалості при роботі анаеробного характеру	Велика	Розвиток спеціальної витривалості	Велика	Підвищення витривалості при роботі анаеробного характеру	Середня
Третій	Підвищення швидкісних можливостей	Середня	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Середня	Підвищення швидкісних можливостей	Мала
Четвертий	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Значна	Підвищення швидкісних можливостей	Велика	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Мала
П'ятий	Комплексна (паралельне підвищення швидкісних і анаеробних можливостей)	Велика	Комплексна (паралельне підвищення швидкісних і анаеробних можливостей)	Велика	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Середня
Шостий	Підвищення анаеробних можливостей	Мала	Підвищення анаеробних можливостей	Значна	Теж саме	Мала
Сьомий	Відпочинок	-	Контрольні змагання	Середня	Відпочинок	-

Випускниками спортивних шкіл являються учні, які пройшли всі етапи підготовки і здали випускні нормативи. Випускникам ДЮСШ видається карта спортсмена (табл. 6.8) і залікова книжка з зазначенням рівня розвитку фізичних якостей, спортивних результатів і рекомендацій з подальшого вдосконалення. Випускникам СДЮШОР видається, крім того, посвідчення про закінчення, з зазначенням рівня спортивної підготовленості.

Індивідуальна карта спортсмена

П.І.Б. _____ Дата і місце народження _____

Рік, місяць початку занять спортом _____, рукопашним боєм _____

Спортивна школа _____ Спортивна спілка _____

Місто, область _____

Учбові групи, рік навчання	Дата обстеження	Фізичний розвиток							Висновок лікаря	
		Зріст, см	Маса тіла, кг	Довжина стопи, см	Сила згиначів кісті, кг	ЖЕЛ (життєва ємкість легень)	МСК (максимальне споживання кисню)	мл\хв мл\хв/кг		
Вихідні дані при зарахуванні до ДЮСШ, СДЮШОР										
Етап початкової підготовки	1-й									
	2-й									
	3-й									
Учбово-тренувальний етап	1-й									
	2-й									
	3-й									
	4-й									
Етап спортивного вдосконалення	1-й									
	2-й									
	3-й									

7. Групи початкової підготовки

7.1. Організація та методика відбору.

На етапі початкової підготовки періодизація навчального процесу носить умовний характер, основна увага приділяється різносторонній фізичній і функціональній підготовці з застосуванням, головним чином засобів ЗФП, засвоєнню технічних елементів і навичок.

Зарахування на етап навчальної підготовки проходить серед учнів освітніх установ, бажаючих займатися рукопашним боєм і які мають письмовий дозвіл від лікаря. Примірні нормативи для зарахування в групи початкової підготовки подані в табл.7.4.

Якщо кількість бажаючих займатися перевищує план комплектування, тренерська рада спортивної школи може прийняти рішення про спортивну орієнтацію дітей на заняття рукопашним боєм в групах початкової підготовки чи спортивно-оздоровчої на основі комплексної оцінки відповідності рухових здібностей, мотивації.

Тривалість етапу 2 роки. Після закінчення річного циклу тренувань юні спортсмени повинні виконати нормативи вимог різносторонньої фізичної підготовленості (табл.7.5). Після закінчення етапу підготовки юні спортсмени повинні виконати контрольно-перевідні нормативи для зарахування в групи попередньої базової підготовки (табл.7.6).

7.2.Зміст і планування підготовки.

Основні задачі етапу: покращення стану здоров'я і загартовування; корекція недоліків фізичного розвитку; залучення максимально можливої кількості дітей і підлітків до занять рукопашним боєм, формування у них стійкого інтересу, мотивації до систематичних занять рукопашним боєм і здорового способу життя; оволодіння необхідними навичками

самострахування при падінні; навчання основам техніки рукопашного бою, підготовка до різноманітних дій в ситуаціях самозахисту; розвиток фізичних якостей з переважною спрямованістю на швидкість, гнучкість та координацію стосовно до виконання технічних прийомів у рукопашному бої.

Виховання моральних і волевих якостей, становлення спортивного характеру; пошук талановитих в спортивному відношенні дітей. Початкова технічна підготовка з рукопашного бою – опанування підготовчих, підвідних і найпростіших базових елементів в стійкі та в партері; опанування мінімальних теоретичних знань з рукопашного бою, спортивний режим, вміння та навички з гігієни спорту.

Підготовка юних спортсменів характеризується різноманітністю засобів та методів, широким застосуванням матеріалу з споріднених видів спорту та рухових ігор з використанням ігрового методу. Заняття повинні плануватись з незначними фізичними та психічними навантаженнями. Завдання не повинні бути однотипними та монотонними.

В області технічного удосконалення необхідно застосовувати різноманітні підготовчі вправи. В цей період у спортсменів закладається різностороння технічна база, яка в подальшому передбачає оволодіння широким комплексом різноманітних рухових дій.

Річний обсяг роботи в групах початкової підготовки в перший рік навчання складає 312 годин на рік, тривалість одного заняття не повинна перевищувати 2хгодин, теоретична підготовка – 12 год., ЗФП – 120 год., СФП – 120 год., вивчення та удосконалення техніки і тактики рукопашного бою – 30 год. контрольні поточні випробування – 6 год., медичне обстеження – 4 год.

Другий рік навчання - 416 годин на рік, тривалість одного заняття не повинна перевищувати 3х годин, теоретична підготовка – 14 год., ЗФП – 190 год., СФП – 160 год., вивчення та удосконалення техніки і тактики рукопашного бою – 40 год., контрольні поточні випробування – 8 год., медичне обстеження – 4 год.

Примірний план-графік розподілу навчальних годин в групах початкової підготовки першого року навчання представлені в табл.7.1., для груп початкової підготовки другого року навчання табл.7.2.

Таблиця 7.1

Примірний план-графік розподілу навчальних годин для груп початкової підготовки першого року навчання

Розділ підготовки	Всього	Місяці											
		вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень	червень	липень	серпень
Теоретична підготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Загальна фізична підготовка	140	13	13	12	12	12	10	10	9	9	12	14	14
Спеціальна фізична підготовка	120	7	8	10	11	11	10	12	12	11	10	9	9
Техніко-тактична підготовка	30	2	2	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2
Контрольно-поточні випробування, перевідні іспити	6	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Психологічна підготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Відновлювальні заходи	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медичний обстеження	4	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Загальна кількість годин	312	26	26	26	26	26	24	26	26	26	28	26	26

**Примірний план-графік розподілу навчальних годин для груп
початкової підготовки другого року навчання**

Розділ підготовки	Всього	Місяці											
		вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень	червень	липень	серпень
Теоретична підготовка	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
Загальна фізична підготовка	190	16	16	16	16	16	15	15	14	14	16	18	18
Спеціальна фізична підготовка	160	12	13	13	13	13	14	15	15	14	13	14	14
Техніко-тактична підготовка	40	3	3	4	2	5	4	3	5	2	3	1	-
Контрольно-поточні випробування, перевідні іспити	8	2	-	-	2	-	-	-	-	4	-	-	-
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Психологічна підготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Відновлювальні заходи	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медичний обстеження	4	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Загальна кількість годин	416	34	35	34	35	35	34	35	35	35	35	35	34

Таблиця 7.3

**Примірна побудова місячного мезоциклу змагального періоду підготовки
для груп початкової підготовки першого року навчання**

Зміст занять	К-ть год.	№ тренувального заняття																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Теоретична підготовка	60	5	5		5	5	5		5	5	5		5	5	5		5	
Загальна фізична підготовка	540	40	40	30	25	40	30	30	25	40	30	30	25	40	30	30	25	30
Спеціальна фізична підготовка	720	40	40	50	40	40	40	40	45	40	40	50	45	40	40	45	40	45
Техніко-тактична підготовка	240	5	5	10	20	5	15	20	15	5	15	10	15	5	15	15	20	15
Контрольно-поточні випробування, перевідні іспит	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Інструкторська та суддівська практик	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Психологічна підготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Відновлювальні заходи	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медичний обстеження	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Змагання		Згідно плану календарю спортивних заходів																
Усього	26	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Приблизний план тижневого мікроциклу для груп початкової підготовки 2-го року навчання

№	Дні тижня	К-ть трен. зан.	Спрямованість тренувальних занять	Тривалість хв.
1	Понеділок	1	Теорія -5хв, ЗФП -40хв., СФП- 40хв., Вивчення виконання техніки удару правою ногою вперед-3хв., Закріплення техніки виконання прямого удару правою рукою в голову-2хв.	90
2	Вівторок	1	Теорія-5хв., ФП-30хв.,СФП-40хв., Вивчення виконання техніки удару правою рукою знизу у голову -5хв., Вивчення виконання техніки удару правою рукою знизу у тулуб-5хв., Закріплення техніки виконання прямого удару правою ногою вперед-4хв.	90
3	Середа	-	Активний відпочинок	-
4	Четвер	1	ЗФП-30хв.,СФП-40хв., Вивчення техніки виконання лівою ногою прямого удару ногою вперед-5хв., Закріплення техніки виконання правою рукою знизу у голову-5хв., Закріплення техніки виконання удару правою рукою знизу у тулуб-5хв. Учбово-тренувальні поєдинки5хв.	90
5	П'ятниця	1	Теорія-5хв.,ЗФП-25хв.,СФП-45хв., Вдосконалення техніки виконання ударів руками та ногами у стійці-15хв.	90
6	Субота	-	Активний відпочинок	-
7	Неділя	-	Активний відпочинок	-

Примітки:

ЗФП – загально-фізична підготовка;

СФП – спеціально-фізична підготовки

7.3. Змагальна практика.

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

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

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

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

7.4. Система контролю, нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки.

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

Особливу увагу необхідно звернути у процесі контролю за рівнем фізичної підготовленості (сила, гнучкість, швидкість, координація,

витривалість), технічної підготовленості, але при оцінці технічної майстерності спортсменів на цьому етапі, які ще мають невисоку кваліфікацію, необхідно оцінювати широту та різноманітність засвоєних рухових навичок, здібність до виконання і засвоєння нових рухів.

Таблиця 7.5

Примірні нормативи для зарахування в групи початкової підготовки

Контрольні вправи	Хлопчики	Дівчата
"Човниковий біг" 3×10 м. (с.)	8,5	8,9
Підтягування на високій перекладені з вису (кількість разів)	6	-
Підтягування на низькій перекладині із виса лежачи (кількість разів)	-	15
Віджимання в упорі лежачи (кількість разів)	15	8
Упор кутом на брусах (с.)	4	-
Підіймання тулуба із положення лежачи на спині з фіксованими стопами (кількість разів)	-	11
Стрибок в довжину з місця (см.)	190	180
Метання набивного м'яча (1 кг) із-за голови з місця (м.)	13,5	10,5
Спеціальна підготовка		
Варіанти самострахування	Високий політ, м'яке приземлення, правильна амортизація руками	
Технічна підготовка		
Володіння технікою рукопашного бою із всіх основних класифікаційних груп	Демонстрація без помилок з називанням прийомів	

**Примірні нормативи для груп початкової підготовки першого року
навчання**

Контрольні вправи	Хлопчики			Дівчата		
	Оцінка					
	5	4	3	5	4	3
Загальна фізична підготовка						
"Човниковий біг" 3×10 м. (с.)	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
Підтягування на високій перекладені з вису (кількість разів)	7	5	4	-	-	-
Підтягування на низькій перекладині із вису лежачи (кількість разів)	-	-	-	17	14	10
Віджимання в упорі лежачи (кількість разів)	17	13	8	9	7	5
Упор кутом на брусах (с.)	5	4	3	-	-	-
Підіймання тулуба із положення лежачи на спині з фіксованими стопами (кількість разів)	-	-	-	13	9	6
Стрибок в довжину з місця (см.)	200	175	145	190	165	135
Метання набивного м'яча (1 кг) із-за голови з місця (м.)	14,5	13,2	11,8	11,5	10,7	10,0
Спеціальна підготовка						
Варіанти самострахування	Високий політ, м'яке приземлення, правильна амортизація руками		Недостатньо високий політ, падіння з торканням головою		Падіння через сторону, удар тулубом о килим, жорстке приземлення, помилки при групуванні	
Технічна підготовка						
Демонстрування базових елементів: стійок, захватів, переміщень	Інтегральна експертна оцінка (сума балів)					
Володіння технікою рукопашного бою із всіх основних класифікаційних груп (кидків, больових прийомів, утримань)	Демонстрація без помилок з називанням прийомів		Демонстрування з деякими помилками і називанням прийомів		Демонстрація з серйозними помилками, неправильно названий прийом	

**Примірні нормативи для переведення в групи попередньої базової
підготовки**

Контрольні вправи	Хлопчики	Дівчата
Загальна фізична підготовка		
"Човниковий біг" 3×10 м. (с.)	8,0	8,6
Підтягування на високій перекладені з вису (кількість разів)	9	-
Підтягування на низькій перекладині із вису лежачи (кількість разів)	-	20
Віджимання в упорі лежачи (кількість разів)	20	12
Упор кутом на брусах (с.)	5	-
Підіймання тулуба із положення лежачи на спині з фіксованими стопами (кількість разів)	-	15
Стрибок в довжину з місця (см.)	215	205
Метання набивного м'яча (1 кг) із положення сидячи на полу спиною до напрямку кидку (м.)	15	12
Метання набивного м'яча (1 кг) із-за голови з місця (м.)	16,0	12,5
Технічна підготовка		
Варіанти самострахування	Високий політ, м'яке приземлення, правильна амортизація руками	
Володіння технікою рукопашного бою (прийомів і захисту) із всіх основних класифікаційних груп	Демонстрація без помилок з називанням прийомів	

8. Групи попередньої базової підготовки

8.1. Організація та методика відбору.

Зарахування в групи попередньої базової підготовки проводиться на конкурсній основі із здорових чи практично здорових учнів, які виявили здібності до занять рукопашним боєм, по результату контрольних іспитів, причому найбільш важливим являються нормативи з техніко-тактичної підготовки. Контрольні нормативи для груп початкової підготовки другого року навчання є приємними для зарахування в групи попередньої базової підготовки.

Основною задачею відбору учнів на до груп попередньої базової підготовки є вияв здібностей до ефективного спортивного удосконалення. Після двох років початкової підготовки й задовго до досягнення оптимальної вікової межі, ще неможливо робити прогнози про наявність у учня задатків та здібностей для досягнення високих спортивних результатів. Але необхідно виявити подальшу доцільність спортивного удосконалення. Вирішується це завдання на основі комплексного аналізу, в якому повинні враховуватися морфологічні, функціональні та психічні особливості учнів, їх адаптаційні можливості, реакція на тренувальні і змагальні навантаження, здібності до засвоєння та удосконалення нових рухів, та ін..

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

Тривалість етапу 4 роки. Після закінчення етапу підготовки юні спортсмени повинні виконати нормативи для зарахування в групи спеціалізованої базової підготовки (табл.8.6).

8.2.Зміст і планування підготовки.

Основна мета змагань в групах попередньої базової підготовки планомірне підвищення спортивного результату.

Загальні задачі підготовки: укріплення здоров'я, загартовування; усунення недоліків в рівні фізичної підготовленості; засвоєння і удосконалення техніки рукопашного бою: прийомів атаки, захисту, комбінацій; планомірного підвищення рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості; формування інтересу до цілеспрямованої багаторічної спортивної підготовки, початок психологічної і тактичної підготовки; наприкінці етапу – визначення схильності до занять рукопашним боєм; формування стійкого інтересу до багаторічного спортивного удосконалення; виховання фізичних, моральних і вольових якостей; розвиток різноманітних форм швидкості, координаційних здібностей, гнучкості, профілактика асоціальних виявлень.

На цьому етапі необхідно застосовувати різноманітну підготовку, при невеликому обсягу спеціальних вправ. В технічній підготовці учні повинні засвоїти техніку багатьох спеціально-підготовчих вправ.

Цей період характеризується високим темпом приросту фізичних здібностей, тому непотрібно планувати вправи з високою інтенсивністю і нетривалими паузами, відповідальні змагання, тренування з великими навантаженнями та ін.

Річний обсяг роботи групах попередньої базової підготовки складає:

Перший рік навчання складає 624 годин на рік, теоретична підготовка – 22 год., ЗФП – 210 год., СФП – 280 год., вивчення та удосконалення техніки і тактики рукопашного бою – 70 год. Інструкторська та суддівська практика -4 год. Контрольні поточні випробування – 8 год., медичне обстеження - 12 год., (табл.8.1).

На протязі навчального року спортсмени повинні виконати 3 спортивний розряд.

Другий рік навчання складає - 728 годин на рік, теоретична підготовка – 24 год., ЗФП – 230 год., СФП – 320 год., вивчення та удосконалення техніки і тактики рукопашного бою – 100 год., контрольні поточні випробування – 12 год., інструкторська та суддівська практика – 8 год., психологічна підготовка -10 год., медичний обстеження - 14 год., відновлювальні заходи - 16 год., (табл.8.2.).

На протязі навчального року спортсмени повинні підвередити виконання 3 спортивного розряду.

Третій рік навчання складає - 936 годин на рік, теоретична підготовка – 32 год., ЗФП – 280 год., СФП – 400 год., вивчення та удосконалення техніки і тактики рукопашного бою – 120 год., контрольні поточні випробування – 12 год., інструкторська та суддівська практика – 16 год., психологічна підготовка -20 год., медичний обстеження-16 год., відновлювальні заходи - 40 год., (табл. 8.3.)

На протязі навчального року спортсмени повинні виконати 2 спортивний розряд.

Четвертий рік навчання складає – 1040 годин на рік, теоретична підготовка – 36 год., ЗФП – 310 год., СФП – 440 год., вивчення та удосконалення техніки і тактики рукопашного бою – 130 год., контрольні поточні випробування – 12 год., інструкторська та суддівська практика – 16 год., психологічна підготовка -20 год., медичний обстеження-16 год., відновлювальні заходи - 60 год.(табл. 8.4.).

8.3. Змагальна практика.

Основна мета змагань в групах попередньої базової підготовки планомірне підвищення спортивного результату. Результатом змагань повинно бути виконання заданих нормативів.

В групах попередньої базової підготовки плануються підготовчі, контрольні та вибіркові змагання.

**Примірний план-графік розподілу навчальних годин для груп
попередньої базової підготовки першого року навчання**

Розділ підготовки	Всього	Місяці											
		вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень	червень	липень	серпень
Теоретична підготовка	22	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2
Загальна фізична підготовка	210	18	17	17	17	17	17	18	17	17	17	19	19
Спеціальна фізична підготовка	280	23	21	23	23	24	25	25	23	23	23	23	24
Техніко-тактична підготовка	90	7	5	9	8	9	8	8	9	7	5	6	7
Контрольно-поточні випробування, перевідні іспити	8	2	-	-	2	-	-	-	-	2	-	2	-
Інструкторська та суддівська практика	4	-	1	1	-	-	-	-	1	1	-	-	-
Психологічна підготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Відновлювальні заходи	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медичний обстеження	10	-	5	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-
Загальна кількість годин	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

**Примірний план-графік розподілу навчальних годин для груп
попередньої базової підготовки другого року навчання**

Розділ підготовки	Всього	Місяці											
		вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень	червень	липень	серпень
Теоретична підготовка	24	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	3	3
Загальна фізична підготовка	230	20	20	19	18	18	18	17	17	18	21	22	22
Спеціальна фізична підготовка	320	25	27	27	27	27	27	28	28	26	26	26	26
Техніко-тактична підготовка	100	6	10	7	7	12	9	9	11	7	5	9	9
Контрольно-поточні випробування, перевідні іспити	12	3	-	-	3	-	-	3	-	-	3	-	-
Інструкторська та суддівська практика	8	-	-	2	2	-	-	-	-	2	2	-	-
Психологічна підготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
Відновлювальні заходи	10	-	1	1	1	1	1	2	2	1	-	-	-
Медичний обстеження	14	5	-	2	-	-	2	-	-	5	-	-	-
Загальна кількість годин	728	61	61	61	61	61	60	61	60	61	61	60	60

**Примірний план-графік розподілу навчальних годин для груп
попередньої базової підготовки третього року навчання**

Розділ підготовки	Всього	Місяці											
		вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень	червень	липень	серпень
Теоретична підготовка	32	3	3	2	2	2	2	1	1	2	3	4	4
Загальна фізична підготовка	280	22	24	24	24	23	22	22	22	23	24	25	25
Спеціальна фізична підготовка	400	32	33	34	34	34	34	35	35	34	32	32	32
Техніко- тактична підготовка	120	6	13	9	7	14	15	12	14	5	6	8	12
Контрольно- поточні випробування, перевідні іспити	12	4	-	-	2	-	-	2	-	-	4	-	-
Інструкторська та суддівська практика	16	-	-	4	4	-	-	-	-	-	4	4	-
Психологічна підготовка	20	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
Відновлювальні заходи	40	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3
Медичний обстеження	16	8	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-
Загальна кількість годин	936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78

**Примірний план-графік розподілу навчальних годин для груп
попередньої базової підготовки третього року навчання**

Розділ підготовки	Всього	Місяці											
		вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень	червень	липень	серпень
Теоретична підготовка	36	2	4	4	3	3	3	2	2	2	3	4	4
Загальна фізична підготовка	310	26	26	26	25	25	25	23	25	26	27	28	28
Спеціальна фізична підготовка	440	35	36	36	37	38	38	39	39	35	36	36	35
Техніко-тактична підготовка	130	7	15	12	11	13	13	13	14	9	8	8	7
Контрольно-поточні випробування, перевідні іспити	12	4	-	-	2	-	-	2	-	-	4	-	-
Інструкторська та суддівська практика	16	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	4	4
Психологічна підготовка	20	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2
Відновлювальні заходи	60	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4
Медичний обстеження	16	8	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-
Загальна кількість годин	1040	87	87	87	87	87	87	87	87	86	86	86	86

Змагальна практика на планомірно зростає. Спортсмени беруть участь у змаганнях на першість відділень ДЮСШ, відкритих першостей секцій, клубів, а також згідно плану календарю спортивних заходів збірна команда ДЮСШ (міста) виборює першість серед дитячих колективів України. Крім того вони можуть брати участь у відкритих міських, районних, обласних змаганнях.

В перший та другий рік навчання змагання проводяться 3-4 рази на рік, в третій та четвертий рік навчання 4-5 рази на рік за правилами легкого та дозованого контакту з рукопашного бою.

Система змагань передбачає виконання спортсменами другого та третього спортивного розряду.

8.4. Система контролю, нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки.

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

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

На цьому етапі тренування також особливу увагу у процесі контролю необхідно звертати за рівнем фізичної підготовленості. Зростає роль контролю за технічної майстерності. Необхідно також звертати увагу при проведенні контролю за рівнем тактичної, психологічної підготовленості та змагальної діяльності.

В табл. 8.5. и 8.6. наведені нормативи для хлопчиків і дівчат по рокам

навчання в групах попередньої базової підготовки. Найбільш важливим для переводу є виконання спортивно-технічних нормативів, а також нормативів з спеціально-фізичної підготовки. При оцінюванні рівня фізичної підготовленості необхідно урахувати, що тут приводяться усереднені значення контрольних вправ без урахування вагових категорій учнів.

Таблиця 8.5

**Примірні нормативи для груп попередньої базової підготовки
(юнаки)**

Фізичні вправи	Рік навчання			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Загальна фізична підготовка				
"Човниковий біг" 10×10 м. (с.)	27,2	26,8	26,2	25,7
Підтягування на високої перекладені з вису (кіл-ть разів)	14	15	17	19
Віджимання в упорі лежачи (кіл-ть разів)	40	50	60	70
Стрибок в довжину з місця (см.)	230	240	245	250
Метання набивного м'яча (2 кг.) з положення сидячи на полу спиною до напрямку кидка (м.)	10	11	13	14
Спеціальна фізична підготовка				
Сумарний час 6 прямих ударів руками. (с.)	5,3	5,1	4,6	4,6
Сумарний час 6 бокових ударів ногами (с.)	8,2	8,0	7,5	7,5
10 кидків партнера через стегно (передньою підніжкою, підхватом, через спину) (с.)	21,0	19,0	17,0	15,0
Техніко-тактична підготовка				
Демонстрація прийомів, захисту, контрприймів і комбінацій із всіх класифікаційних груп в стійці і боротьбі лежачі	Інтегральна експертна оцінка (сума балів)			
Демонстрація арсеналу ударної техніки (удари руками, ногами, задушливі прийоми, техніка самозахисту)	Інтегральна експертна оцінка (сума балів)			
Виконання спортивного розряду	2-й юнаць кий	1-й юнаць кий	2-й спортив ний	1-й спортив ний

**Примірні нормативи для груп попередньої базової підготовки
тренувальних груп (дівчата)**

Фізичні вправи	Рік навчання			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Загальна фізична підготовка				
"Човниковий біг" 10×10 м. (с.)	30,5	29,8	28,9	28,2
Підтягування на низький перекладені з вису лежачи (кіл-ть разів)	22	24	27	30
Віджимання в упорі лежачи (кіл-ть разів)	15	18	22	26
Піднімання тулуба із положення лежачи на спині з фіксованим стопами (кіл-ть разів)	20	24	29	35
Стрибок в довжину з місця (см.)	210	215	220	225
Метання набивного м'яча (1 кг.) з положення сидячи на полу спиною до напрямку кидка (м.)	13	14,5	15	16,5
Спеціальна фізична підготовка				
Сумарний час 6 прямих ударів руками. (с.)	5,3	5,1	4,9	4,9
Сумарний час 6 бокових ударів ногами (с.)	8,2	8,0	7,8	7,8
10 кидків партнера через стегно (передньою підніжкою, підхватом, через спину) (с.)	26,0	24,0	21,0	21,0
Техніко-тактична підготовка				
Демонстрація прийомів, захисту, контрприйомів і комбінацій із всіх класифікаційних груп в стійці і боротьбі лежачі	Інтегральна експертна оцінка (сума балів)			
Демонстрація арсеналу ударної техніки (удари руками, ногами, задушливі прийоми, техніка самозахисту)	Інтегральна експертна оцінка (сума балів)			
Виконання спортивного розряду	2-й юнацький	1-й юнацький	2-й спортивний	1-й спортивний

9. Групи спеціальної базової підготовки

9.1. Організація та методика відбору.

Зарахування в групи спеціальної базової підготовки проводиться на конкурсній основі по результату контрольних іспитів, спортсмени, які успішно пройшли етап підготовки в групах попередньої базової підготовки і виконали спортивний розряд кандидата в майстри спорту, причому найбільш важливим являються нормативи з техніко-тактичної підготовки.

Ефективність відбору значною мірою пов'язана з оцінкою у спортсменів основних показників, які характеризують рівень спеціальної підготовленості та спортивної майстерності. Рівень розвитку фізичних якостей (швидкісно-силових, різних видів витривалості, гнучкості, координаційних здібностей), можливості системи енергозабезпечення, удосконалення спортивної техніки, економічність роботи, здатність до перенесення навантажень та ефективного відновлення – повинні знаходитись у полі зору тренера-викладача.

Оцінка перелічених здібностей поряд зі спортивним результатом повинна займати високе місце у відборі спортсменів до груп спеціальної базової підготовки. При цьому у сфері уваги тренера мають бути питання не тільки щодо абсолютних показників тренуваності і спортивні досягнення, але й темпи їх приросту від одного етапу до іншого.

У процесі відбору необхідно орієнтуватись на розвиток тих якостей, які є найбільш важливими для рукопашного бою. Це витривалість, м'язова сила, гнучкість, координаційні здібності, швидкісні здібності.

Перспективність спортсмена багато в чому пов'язана з удосконаленням спеціалізованих відчуттів – партнера, дистанції, часу, удару тощо.

На цьому етапі відбору збільшується вагомість особисто-психічних показників – психічної надійності, мотивацій, волі, бажання до лідерства та ін. Особисті і психічні якості спортсмена є не тільки критерієм оцінки

перспективності, але і додатковим критерієм надійності в рукопашному бої.

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

Тривалість етапу 3 роки. Перевід по рокам навчання на цьому етапі здійснюється при умові позитивної динаміки приросту спортивних показників. На даному етапі підготовка спортсменів проходить на основі індивідуальних планів. Основною задачею відбору учнів до груп спеціальної базової підготовки є виявлення здібностей спортсмена до досягнення високих спортивних результатів перенесення високих тренувальних та змагальних навантажень.

9.2.Зміст і планування підготовки.

Основні задачі підготовки: підвищення загального функціонального рівня; планомірне зростання тренувальних і змагальних навантажень; поступова підготовка організму до максимальних навантажень, характерних для цього етапу; побудування міцної аеробної бази для подальшого виконання великих обсягів спеціальної роботи; збільшення психологічної підготовки; подальше удосконалення технічної і тактичної підготовленості; формування мотивації до досягнення спортивних результатів і цвілевої настанови на спортивне удосконалення.

На цьому етапі основне місце продовжує займати загальна і допоміжна підготовка, у другій половині етапу підготовка становиться більш спеціалізованою. Широко застосовуються засоби, які підвищують функціональний потенціал організму спортсмена без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеної до змагальної діяльності. Як що планується робота з великим обсягом то інтенсивність її повинна бути не велика. Планування функціональної підготовки необхідно здійснювати з урахуванням специфіки рукопашного бою.

Річний обсяг роботи в групах спеціальної базової підготовки.

Перший рік навчання складає - 1248 години на рік, теоретична підготовка – 40 год., ЗФП – 210 год., СФП – 420 год., вивчення та удосконалення техніки і тактики рукопашного бою – 420 год., контрольні поточні випробування – 18 год., інструкторська та суддівська практика – 24 год., психологічна підготовка - 40 год., відновлювальні заходи - 60 год., медичне обстеження – 16 год.

На протязі навчального року спортсмени повинні виконати норматив кандидата у майстри спорту.

Другий рік навчання – 1352 години на рік, теоретична підготовка – 44 год., ЗФП – 2300 год., СФП – 4520 год., вивчення та удосконалення техніки і тактики рукопашного бою – 450 год., контрольні поточні випробування – 22 год., інструкторська та суддівська практика – 28 год., психологічна підготовка - 40 год., відновлювальні заходи - 70 год., медичне обстеження – 18 год.

На протязі навчального року спортсмени повинні підтвердити норматив кандидата у майстри спорту.

Третій рік навчання – 1456 години на рік, теоретична підготовка – 46 год., ЗФП – 240 год., СФП – 490 год., вивчення та удосконалення техніки і тактики рукопашного бою – 490 год., контрольні поточні випробування – 22 год., інструкторська та суддівська практика – 30 год., психологічна підготовка - 40 год., відновлювальні заходи - 80 год., медичне обстеження – 18 год.

На протязі навчального року спортсмени повинні виконати норматив майстра спорту.

**Примірний план-графік розподілу навчальних годин для груп
спеціальної базової підготовки першого року навчання**

Розділ підготовки	Всього	Місяці											
		вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень	червень	липень	серпень
Теоретична підготовка	40	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	5	5
Загальна фізична підготовка	210	18	18	18	18	17	16	16	16	17	18	19	19
Спеціальна фізична підготовка	420	34	35	35	35	34	34	36	36	36	35	35	35
Техніко- тактична підготовка	420	35	37	36	37	37	36	39	40	39	24	27	31
Контрольно- поточні випробування, перевідні іспити	18	4	-	-	-	2	2	-	-	-	4	4	2
Інструкторська та суддівська практика	24	-	2	2	2	-	2	2	2	2	4	4	2
Психологічна підготовка	40	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3
Відновлювальні заходи	60	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	6	7
Медичний обстеження	16	5	-	-	-	3	-	-	-	-	8	-	-
Загальна кількість годин	1248	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104

**Примірний план-графік розподілу навчальних годин для груп
спеціальної базової підготовки другого року навчання**

Розділ підготовки	Всього	Місяці											
		вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень	червень	липень	серпень
Теоретична підготовка	44	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	5	5
Загальна фізична підготовка	230	19	20	20	19	18	18	17	17	19	21	21	21
Спеціальна фізична підготовка	450	36	38	38	38	37	37	39	38	38	37	37	37
Техніко-тактична підготовка	450	36	39	37	37	38	41	43	44	42	29	31	31
Контрольно-поточні випробування, перевідні іспити	22	4	-	2	-	2	2	-	-	-	4	4	4
Інструкторська та суддівська практика	28	-	2	2	4	2	2	2	2	2	2	4	4
Психологічна підготовка	40	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3
Відновлювальні заходи	70	5	6	6	6	5	5	6	6	6	5	7	7
Медичний обстеження	18	6	-	-	-	4	-	-	-	-	8	-	-
Загальна кількість годин	1352	113	112	113	112	113	112	113	112	113	112	113	112

**Примірний план-графік розподілу навчальних годин для груп
спеціальної базової підготовки другого року навчання**

Розділ підготовки	Всього	Місяці											
		вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень	червень	липень	серпень
Теоретична підготовка	46	4	4	4	4	3	3	3	3	3	5	5	5
Загальна фізична підготовка	240	20	21	21	20	19	19	18	18	20	22	21	21
Спеціальна фізична підготовка	490	40	41	41	41	40	41	42	42	42	40	40	40
Техніко-тактична підготовка	490	38	44	39	42	41	44	47	46	45	30	36	37
Контрольно-поточні випробування, перевідні іспити	22	4	-	2	-	2	2	-	-	-	4	4	4
Інструкторська та суддівська практика	30	-	2	3	4	2	2	2	2	2	3	4	4
Психологічна підготовка	40	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3
Відновлювальні заходи	80	6	7	7	7	6	6	7	7	7	6	7	7
Медичний обстеження	18	6	-	-	-	4	-	-	-	-	8	-	-
Загальна кількість годин	1456	121	122	121	122	121	121	122	121	122	121	121	121

9.3.Змагальна практика.

Основна мета змагань в групах спеціальної базової підготовки – досягнення заданого рівня спортивного результату. Результатом змагань є місце результату в головних змаганнях, виконання заданих нормативів.

В групах спортивного удосконалення плануються підготовчі, контрольні, модельні, вибірккові і головні.

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

В групах спортивного удосконалення кількість змагань на встановлює 5 -6 разів на рік.

Система змагань передбачає виконання спортсменами на початку етапу - першого спортивного розряду, на при кінці - КМС.

9.4.Контроль.

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

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

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

При оцінці технічної майстерності необхідно звернути увагу на показники, які дозволяють визначити здібності спортсмена до прояву

раціональної техніки в екстремальних умовах змагань, стійкість техніки до збиваючих факторів її варіативність та ін., вміння спортсмена реалізовувати руховий потенціал у конкретній змагальній діяльності.

Таблиця 9.3

Контрольно-перевідні нормативи по рокам навчання для груп спеціальної базової підготовки (юнаки)

Фізичні вправи	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
Загальна фізична підготовка			
"Човниковий біг" 10×10 м. (с.)	25,4	25,1	24,9
Підтягування на високої перекладені з вису (кіль-ть разів)	21	24	27
Віджимання в упорі лежачи (кіль-ть разів)	75	80	85
Стрибок в довжину з місця (см.)	250	255	260
Метання набивного м'яча (2 кг.) з положення сидячи на полу спиною до напрямку кидка (м.)	14	15	16
Спеціальна фізична підготовка			
Сумарний час 6 прямих ударів руками. (с.)	4,6	4,5	4,4
Сумарний час 6 бокових ударів ногами (с.)	7,5	7,4	7,3
10 кидків партнера через стегно (передньою підніжкою, підхватом, через спину) (с.)	15,0	14,5	14,0
10 кидків партнера через груди (с.)	18,0	17,0	16,0
Техніко-тактична підготовка			
Демонстрація прийомів, захисту, контрприймів і комбінацій із всіх класифікаційних груп рукопашного бою (кидки, удари руками, і ногами, утримання, больові і задушливі прийоми, техніка самозахисту)	Інтегральна експертна оцінка (сума балів)		
Виконання спортивного розряду (звання)	КМС	КМС	МС

Примітки:

КМС - кандидат у майстри спорту

МС - майстер спорту

МСМК - майстер спорту міжнародного класу

**Контрольно-перевідні нормативи по рокам навчання для груп
спортивного вдосконалення (дівчата)**

Фізичні вправи	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
Загальна фізична підготовка			
"Човниковий біг" 10×10 м. (с.)	28,0	27,8	27,4
Підтягування на низький перекладені з вису лежачи (кіл-ть разів)	32	34	37
Віджимання в упорі лежачи (кіл-ть разів)	30	35	40
Піднімання тулуба із положення лежачи на спині з фіксованим стопами (кіл-ть разів)	38	43	47
Стрибок в довжину з місця (см.)	230	235	240
Метання набивного м'яча (1 кг.) з положення сидячи на полу спиною до напрямку кидка (м.)	17,0	17,5	18
Спеціальна фізична підготовка			
Сумарний час 6 прямих ударів руками. (с.)	4,9	4,8	4,7
Сумарний час 6 бокових ударів ногами (с.)	7,8	7,7	7,6
10 кидків партнера через стегно (передньою підніжкою) (с.)	21,0	17,0	16,5
Техніко-тактична підготовка			
Демонстрація прийомів, захисту, контрприйомів і комбінацій із всіх класифікаційних груп в стійці і боротьбі лежачі, техніки самозахисту	Інтегральна експертна оцінка (сума балів)		
Виконання спортивного розряду (звання)	КМС	КМС	МС

Примітки:

КМС - кандидат у майстри спорту

МС - майстер спорту

МСМК - майстер спорту міжнародного класу

10. Групи підготовки до вищих досягнень.

10.1. Організація та методика відбору.

Зарахування в групи підготовки до вищих досягнень проходить на конкурсній основі із числа тих, хто займається в групах спеціальної базової підготовки не менш трьох років згідно результатів контрольних іспитів, причому найбільш важливими є нормативи з техніко тактичної підготовки. При оцінці рівня фізичної підготовленості необхідно урахувати, що тут приведені усереднені значення контрольних вправ без урахування вагових категорій учнів.

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

Велике значення мають не тільки абсолютні показники, але й прогрес, якого досяг спортсмен на попередньому етапі. Перевага відається спортсменам, які досягли великого рівня спортивної майстерності, при обмеженому використанні засобів педагогічного впливу. Чим меншими зусиллями був досягнутий прогрес, тим більше резерву залишилось для подальшого удосконалення.

Одним з основних показників є різноманітна технічна майстерність. Вона проявляється не тільки в оволодінні технікою рукопашного бою, але і в вмінні технічно правильно використовувати велику кількість спеціально-підготовчих вправ, варіювати просторовими, часовими, динамічними параметрами руху в процесі виконання різноманітних вправ.

Особливе значення має оцінка особистих і психічних якостей. При

цьому оцінюють стійкість до стресових ситуацій у змаганнях, здібність готуватись до активної спортивної боротьби, вміння мобілізувати сили, психічну стійкість при виконанні великого обсягу та напруги тренувальної роботи, здібність контролювати зусилля, темп, швидкість, силу удару, напрям рухів та ін.

Велика увага повинна приділятися стану здоров'я спортсмена. Необхідно бути впевненим в відсутності у спортсмена захворювань, які можуть загальмувати зростання спортивних результатів.

10.2. Зміст і планування підготовки.

Основні задачі підготовки: досягнення максимального спортивного результату; індивідуальний підхід до підготовки спортсменів; максимальне застосування засобів, які викликають бурну течу адаптаційних реакцій; максимальне збільшення обсягу та інтенсивності тренувальної роботи; збільшення змагальної практики, обсягу спеціальної психологічної, тактичної та інтегральної підготовки.

На цьому етапі підготовки планується досягнення спортсменом максимального результату, тому повинно різко зростати доля спеціальних засобів підготовки і змагальна практика. Кількість змагань на рік може встановлювати 7 – 10.

Потрібно враховувати, що спортсмени, які підішли до цього етапу підготовки, добре адаптовані до великих тренувальних навантажень і різних засобів тренувального впливу. Як правило, система тренувального процесу, що використовувалась раніше, не призводить до покращення спортивного результату, тому необхідно прагнути до змін засобів та методів тренувань, застосовувати нові комплекси вправ, нові тренажери, неспецифічні засоби, що стимулюють розвиток працездатності, ефективність виконання тренувальних навантажень.

Річний обсяг роботи в групах підготовки до вищих досягнень складає 1664 годин на рік, теоретична підготовка – 50 год., ЗФП – 230 год., СФП –

280 год., вивчення та удосконалення техніки і тактики рукопашного бою – 900 год., контрольні поточні випробування – 22 год., інструкторська та суддівська практика – 32 год., психологічна підготовка - 50 год., відновлювальні заходи - 80 год., медичне обстеження – 20 год.

На протязі року спортсмени повинні підтвердити виконання нормативу майстра спорту України.

Другий рік навчання складає 1560 годин на рік, тривалість одного заняття 180 хвилин, кількість занять на тиждень – 10, теоретична підготовка – 30 год., ЗФП – 216 год., СФП – 360 год., вивчення та удосконалення техніки і тактики рукопашного бою – 860 год. Контрольні поточні випробування – 18 год., відновлювальні заходи - 52 год.

На протязі року спортсмени повинні виконати норматив Майстра спорту.

**Примірний план-графік розподілу навчальних годин для груп
підготовки до вищих досягнень першого року навчання**

Розділ підготовки	Всього	Місяці											
		вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень	червень	липень	серпень
Теоретична підготовка	50	4	5	5	3	4	4	4	3	3	5	5	5
Загальна фізична підготовка	230	20	20	20	20	19	18	18	19	19	19	19	19
Спеціальна фізична підготовка	280	23	23	24	23	24	23	23	23	23	23	24	24
Техніко- тактична підготовка	900	74	77	74	74	79	78	78	81	80	63	69	74
Контрольно- поточні випробування, перевідні іспити	22	5	-	-	-	2	2	-	-	-	5	5	3
Інструкторська та суддівська практика	32	-	3	3	3	-	3	3	3	3	4	4	3
Психологічна підготовка	50	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	3
Відновлювальні заходи	80	5	7	7	7	6	6	6	6	7	8	8	7
Медичний обстеження	20	4	-	-	4	-	-	4	-	-	8	-	-
Загальна кількість годин	1664	139	139	138	139	139	138	139	139	139	139	138	138

10.3. Змагальна практика

Основна мета змагань в групах підготовки до вищих досягнень – досягнення вищого спортивного результату. Результатом змагань є зайняте місце у вибіркових та головних змаганнях року.

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

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

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

Система змагань передбачає виконання спортсменом нормативу майстра спорту з рукопашного бою.

10.4. Контроль

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

На цьому етапі тренування у зв'язку з великою кількістю змагань перше місце при проведенню контролю треба уділяти оцінці технічної майстерності, тактичної, психологічної підготовленості, змагальної діяльності, тренувальних і змагальних навантажень,

11. Психологічна підготовка.

Психологічна підготовка удосконалюється при умові взаємодії з навколишнім середовищем, в процесі тренувальної та змагальної діяльності. Під впливом тренувальної та змагальної діяльності формуються визначені психодинамічні властивості.

Завдання психологічної підготовки: виховання та вдосконалення

морально – вольових якостей, розвиток спеціальних психологічних функцій спортсмена та вміння управляти своїм психологічним станом під час тренувань і змагань.

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

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

Важливою стороною психологічної підготовленості спортсмена є його здібність керувати рівнем збудження перед змаганнями та на змаганнях. В системі психологічної підготовки є наступні напрями:

- формування мотивацій занять спортом;
- вольова підготовка;
- ідеомоторне тренування;
- удосконалення реагування;
- удосконалення спеціалізованих вмінь;
- регулювання психічної напруги;
- удосконалення толерантності до емоційного стресу;
- управління стартовим станом.

Формування мотивацій занять спортом.

Одною з проблем психологічної підготовленості є збереження бажання спортсменів до постійного удосконалення на протязі тривалого періоду. Особливо гостро ця проблема постає в осанні роки тренувань у зв'язку з великими і психічною напругами, витратами часу, тренувальними, змагальними навантаженнями, фізичною напругою, витратами часу.

На етапі навчальної підготовки в тренувальний процес включає в себе багато нового, цікавого і не пов'язаний з великими навантаженнями. Все це дозволяє підтримувати у юних спортсменів цікавість до занять.

В подальшому збільшується навантаження, у деяких спортсменів проявляється тривалий застій в результатах, тому спортсмени не спроможні зберегти цікавість до занять і кидають заняття рукопашним боєм. Для уникнення таких ситуацій тренер постійно повинен приймати міри для збереження і підвищення мотивації спортсмена до напруженої підготовки і досягнення високих результатів. Насамперед тренер повинен постійно забезпечувати таку організацію і зміст тренувального процесу, які б постійно ставили перед спортсменом завдання суттєвого удосконалення. На першому етапі багаторічної підготовки повинно бути забезпечена направленість на навчання і удосконалення основних рухових навичок і вмінь, вивчення основ рукопашного бою. В подальшому необхідно постійно орієнтувати спортсмена на необхідність активної роботи по удосконаленню все більш тонкіших компонентів підготовленості, переборювання постійно зростаючих труднощів, засвоєння все більш високих навантажень. Особливо необхідно щоб психологічний і емоціональний стрес тренувальних і змагальних навантажень відповідав фізіологічним і психологічним можливостям та резервом функціональної системи.

Одним з важливих аспектів психологічної підготовки є забезпечення високого рівня активності спортсмена у віднесенні до спортивної діяльності на протязі всього періоду занять спортом.

Вольова підготовка.

Воля спортсмена виявляється у здібності спортсмена досягати поставленої мети, не дивлячись на труднощі, які виникають.

Практичною основою методики вольової підготовки (Матвеев, 1977) є:

- Постійна обов'язкова реалізація тренувальної програми і змагальних установок;
- Системне введення додаткових перешкод;
- Використання змагань і змагального метода;
- Послідовне збільшення функцій самовиховання.

Ідеомоторне тренування.

Ідеомоторне тренування сприяє удосконаленню спеціалізованого сприйняття. Вона дозволяє спортсмену шляхом умовного відтворення зорово-слухових, м'язово-рухових, зорово-рухових, рухово-словесних представлень краще засвоїти раціональні техніко-тактичні варіанти виконання рухів, оптимальний режим роботи м'язового апарату.

Практична реалізація ідеомоторного тренування вимагає виконання деяких методичних прийомів. По-перше, умовне відтворення рухів повинне проводитись в точній відповідності з характеристиками техніки рухів. По-друге, необхідно концентрувати увагу на виконання конкретних елементів рухів. При цьому спортсмени не високої кваліфікації повинні звертати увагу на загальні параметри, а з підвищенням рівня кваліфікації ідеомоторне тренування в більшій мірі повинне направлятися на удосконалення сприйняття більш тонкіших компонентів техніко-тактичних рухів.

Удосконалення реагування.

В процесі спортивної діяльності людина зустрічається з реагувати на слухові, зорові, тактильні, проприоцептивні або змішані подразники. У відповідь на них можливі власні реакції – реагування у відповідь на сигнал який з'являється.

Методика удосконалення рухових реакцій повинна враховувати необхідність аналітичного підходу: спочатку – окреме удосконалення рухової структури моторного компоненту (техніки руху), і часу скритого періоду, а в подальшому - поліпшення координаційного зв'язку скритого періоду і моторного компоненту реакцій в відповідності до ситуації дії, яка удосконалюється.

Для удосконалення реагування можливо виділити загальні положення методики:

- засвоєння кожного виду реакцій має самостійне значення;
- загально методична установка заключається в послідовному удосконаленні простих диз'юнктивних і диференційованих видів реагування;
- кожний вид реагування спочатку удосконалюється самостійно, без з'єднання з іншими;
- удосконалення антипатій в реакціях йде послідовно за досягненням визначеного технічного фундаменту;
- педагогічні завдання удосконалення повинні ускладнюватися шляхом послідовного підвищення і чергування якісних і кількісних вимог у вправах;
- при удосконаленні властивостей до реагування послідовно повинні вирішуватися наступні завдання: а) зменшення часу моторного компоненту прийому; б) зменшення часу скритого періоду дії; в) удосконалення вміння передбачити часову і просторову взаємодію.

Удосконалення спеціалізованих вмінь.

Спеціалізовані вміння, які ґрунтуються на прояві рухових реакцій і просторово-часових антипатій, лежать в основі діяльності спортсменів, яка швидко змінюється. Найбільш спеціалізованими вміннями, які більш поширені у спортсменів є передбачення дистанційних відносин з суперником, переключення від одних дій до інших, вибирання моменту для початку дії.

В психологічній підготовці повинні оптимально поєднуватися завдання удосконалення спеціалізованих вмінь і виділення індивідуальних особливостей спортсменів з метою найбільш повного втілення їх властивостей, психічних і фізичних якостей у змагальній діяльності.

Регулювання психічної напруги.

Регулювання психічної напруги – здатність спортсменів до граничної мобілізації можливостей функціональних, до граничного використання енергетичних ресурсів організму, швидкому переходу від відносно пасивних станів до періодів граничної мобілізації функціональних систем і навпаки.

Психічну напругу в процесі тренування необхідно регулювати за допомогою застосування умовної градації засобів і методів тренування.

Важливою частиною регулювання психічної напруги розробка раціональної стратегії відношення спортсмена до помилок і невдатних виступів.

Удосконалення толерантності до емоційного стресу.

Для удосконалення толерантності до емоційного стресу використовують взаємодію стресового характеру, яка відповідає тяжким і несподіваним ситуаціям, які виникають в умовах змагань і вибірково впливають на посилення тої чи іншої мотиваційної альтернативи змагальної діяльності.

В психологічній підготовці спортсменів в тренувальних умовах можуть застосовуватися вплив стресового характеру: збиваючі фактори; фактори проблеми діяльності ведучих аналізаторів; фактори ліміту і дефіциту простору і часу; фактори обмеження або спотворення інформації; фактори втоми.

Управління стартовим станом.

В умовах змагальної діяльності у висококваліфікованих спортсменів зростає рівень психічної напруги, який визначається балансом процесів збудження і гальмування.

Рівень психічної напруги в змаганнях залежить в основному від факторів, які впливають на психіку: вид змагань, рівень готовності, мотивація та ін. В рукопашному бою розрізняють чотири стани готовності спортсмена до змагань: 1) неадекватне збудження; 2) оптимальне збудження; 3) перезбудження; 4) гальмування внаслідок збудження.

Кожний з станів має багато варіантів, які залежать від рівня його підготовленості, конкретного стану, характеру змагань та ін. Можливі випадки, коли всі чотири види психічної напруги, в тій чи іншій мірі, проявляються у одного спортсмена на протязі одного турніру або декілька різних змагань. Тому особливо важливою є передстартова робота тренерів і психологів по профілактиці можливих негативних стартових станів спортсменів.

12. Відновлювальні заходи.

Для відновлення працездатності учнів спортивних шкіл, з урахуванням року, спортивного стажу, кваліфікації і індивідуальних особливостей юного спортсмена застосовується широке коло засобів і заходів (педагогічних, психологічних і медико-біологічних) табл.12.1. у відповідності з методичними рекомендаціями.

**Застосування засобів відновлення спортивної працездатності
(Зотов, 1990)**

Засоби відновлення спортивної працездатності і їх завдання		
Педагогічні	Психологічні	Медико-біологічні
Управління працездатністю спортсменів і відновлювальними процесами засобами раціонально організованої м'язової діяльності на основі обліку кількісних характеристик режимів навантаження і відпочинку	Зниження нервово-психічної напруги, стану психічного пригнічення, швидке відновлення витраченої енергії; формування чіткої настанови на ефективне виконання тренувальних і змагальних програм, доведення до межі індивідуальних можливостей напруження функціональних систем, які беруть участь у роботі	Сприяння підвищенню резистентності організму до навантажень, більш швидкому зняттю гострих форм загальної і місцевої втоми, поповненню енергетичних ресурсів, прискорення адаптаційних процесів, підвищення працездатності, стійкості до специфічних і неспецифічних стресовим явищам

До педагогічних заходів відновлення відносяться: підбір, варіативність, і особливості сполучення методів і засобів в процесі побудування програми тренувальних занять, різноманітність і особливості поєднання навантажень при побудуванні мікроциклів.

Педагогічні засоби відновлення працездатності основані на багато варіативних поєднаннях фізичних вправ, різних по структурі, ступеню впливу на організм, які об'єднанні в конкретні програми тренувальних занять.

До психологічних методів впливу на організм відносяться: гіпнотерапія, психотерапія в стані бадьорості, яка включає в себе метод психічної саморегуляції, а також метод довільного м'язового скорочення та психотерапія стані неповної бадьорості. До головних засобів психологічного впливу відносяться: аутогенне тренування і її модифікації – психорегулююче тренування, добрий сон – відпочинок, самонавіяння, відео психологічний вплив.

До медіко-біологічних засобів відносяться: фармакологічні препарати, (адаптогени, полівітаміни, препарати заліза та ін.), фізіотерапевтичні процедури, продукти підвищеної енергоємності і білкової забезпеченості, раціональний режим спортсменів.

В групах попередньої базової підготовки першого і другого року навчання – відновлення працездатності відбувається головним чином природним шляхом: чергуванням тренувальних днів і днів відпочинку; поступовим зростанням обсягу і інтенсивності тренувальних навантажень; проведенням занять в ігровій формі. До гігієнічних і медіко-біологічних засобів відносяться: душ, теплі ванни, загартування, прогулянки по свіжому повітрю, правильний режим дня і харчування, вітамінізація тощо.

В групах попередньої базової підготовки другого і третього року навчання – для відновлення працездатності основою є педагогічні засоби відновлення: раціональне побудування тренувань і відповідності їх обсягів і інтенсивності функціональному стану організму спортсмена; необхідне оптимальне відношення навантажень і відпочинку, як в окремому тренувальному занятті, так і на етапах річного циклу. З зростанням навантажень збільшується час відведений на відновлювальні заходи.

Гігієнічні засоби відновлення застосовуються такі ж самі, що і у попередні роки.

З психологічних засобів, які забезпечують стійкість психічного стану юних спортсменів при підготовці і участі у змаганнях, застосовуються педагогічні методи: спеціальні дихальні вправи, відволікаючі бесіди.

З медіко-біологічних засобів відновлення використовується фізіотерапія, гідротерапія, різновидності масажу, баня або сауна, вітамінізація.

В групах спеціальної базової підготовки зростанням обсягу спеціальної і технічної підготовки, а також кількості змагань збільшується час відведений на відновлювальні заходи. Додатковими педагогічними засобами можуть бути переключення з одного виду спортивної діяльності на інший, чергування тренувальних навантажень різного обсягу і інтенсивності, зміни характеру пауз і відпочинку та їх тривалості.

На даному етапі підготовки необхідно комплексне застосування всіх засобів відновлення (педагогічних, гігієнічних, психологічних і медіко-біологічних). При цьому слід необхідно враховувати деякі загальні закономірності і вплив цих засобів на організм юного спортсмена.

Необхідно враховувати, що постійне застосування одних і тих же засобів зменшує ефект відновлення бо організм швидко адаптується до засобів локального впливу. До засобів загального впливу адаптація проходить менш повільніше. У зв'язку з чим застосування комплексу дає більший ефект ніж окремих відновлювальних процедур.

При плануванні відновлювальних комплексів необхідно врахувати, що на початку необхідно застосовувати засоби загального впливу, а потім локального.

Комплексне застосування різноманітних відновлювальних заходів (для груп спеціальної базової підготовки і груп підготовки до вищих досягнень) необхідно після великих тренувальних навантажень і в змагальному періоді. В інших випадках необхідно застосовувати окремі локальні засоби на початку або в процесі тренувального заняття. Після закінчення заняття з малим та середнім навантаженнями достатньо застосування простих водних гігієнічних процедур. Застосування в цьому випадку повного комплексу відновлювальних засобів знижує тренувальний ефект.

При обранні відновлювальних засобів особливу увагу необхідно приділяти особистим можливостям організму щодо тренувальних і змагальних навантажень, для цієї мети необхідно дізнатись про суб'єктивні почуття спортсмена, а також об'єктивні показники (ЧСС, частота і глибина дихання, колір шкіри та ін.).

13. Основний програмний матеріал

Стройові вправи.

Ці вправи (шикування, пересування, виконання команд) застосовуються в ввідно-підготовчій частині заняття для організації групи, шикувань і перешикувань для виконання вправ. Їх метою є формування правильної осанки, виховання дисципліни і взаємодії у колективі.

Виконання команд «Шикуйсь!», «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!», «Розійдись!», «Відставити!», «По порядку - розрахуйсь!», «На перший - другий - - розрахуйсь!» та ін.

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

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

Пересування. Стройовий крок, похідний крок. Рух бігом. Переміна направлення фронту заходженням плечем. Рух в обхід, по діагоналі, проти ходом, змійкою, по колу.

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

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

Загально підготовчі вправи.

До них відносяться прості вправи гімнастичного характеру (різні рухи руками, ногами, тулубом, які виконуються з обтяженням, без обтяження, з предметами, без предметів, з партером, без партнера) та допоміжні види спорту (спортивні ігри, важка атлетика, плавання та ін.).

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

З великої кількості вправ при застосуванні їх необхідно надавати перевагу тим, які мають схожість по характеру нервово-м'язових зусиль і режиму роботи організму з вправами в рукопашному бою.

Гімнастичні вправи на стоячи місці.

- в.п. - ноги на ширині плечей; потягування, підймання рук до гори, в сторони з пружними нахилами до низу. Долонями торкнутися ступній ніг, не згибаючи колін;

- в.п. - ноги ширше за плечі; руки перед грудьми зігнуті в ліктях. повороти плечового поясу вліво і вправо з торканням обома руками ступній ніг;

- в.п. - руки перед грудьми у підборіддя, кісті рук стиснуті в кулаки; почергове різке підняття прямих рук до гори лівою, правою;

- в.п. - ноги на ширині плечей, руки витягнуті вперед долонями до низу; махові різкі рухи лівою, правою ногою до гори з торканням ступній ніг правою, лівою рукою (на підскіці);

- в.п. - ноги разом, руки в сторони; піджимання руками до грудей зігнутої лівої і правої ноги;

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

- в.п. - ноги разом, руки перед грудьми; розведення і зведення плечей перед собою;

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

- в.п. - ноги ширше плечей; руки прямі в сторони долонями до низу; нахили тулуба вперед почерговим торканням лівою, правою рукою ступній ніг;

- в.п. - ноги на ширині плечей; присідання з випрямленням обох рук вперед;

- в.п. – стоячи зігнувшись вперед; колові рухи руками вперед, теж саме але ліва рука ввєрх, права вниз;

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

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

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

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

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

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

- в.п. – упор сидячі ззаду; при підняти від килима таз – прогнутися потім в.п.

Гімнастичні вправи сидячі.

- в.п. – сидячи, ноги разом, руки в сторони; піджимання до грудей зігнутої лівої і правої ноги; піджимання до грудей обох зігнутих ніг;

- в.п. – сидячи ноги прямі, розставлені в сторони; повороти плечового поясу вліво і вправо з поставанням ступній ніг;

- в.п. – сидячи руки у підборіддя, стиснуті в кулаки; викидання почергово лівої і правої прямих рук перед собою;

- в.п. – сидячи руки зігнуті в ліктях, розведення плечей;

- в.п. – сидячи, руки в упорі від полу; підіймання і опускання обох ніг до гори і до низу;

- в.п. – сидячи, ноги зігнуті (по турецькі), руки за головою; пружні нахили тулуба з руками вперед з торканням ліктями полу (8-9 разів).

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

Гімнастичні вправи лежачи.

- в.п. – лежачи на спині, руки за головою; піднятися і руками торкнутися ступній ніг;

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

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

- в.п. – лежачи на спині; вправа "ножиці вертикальні"; підймання і опускання лівої, правої прямих ніг, не торкаючись полу;

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

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

- в.п. – лежачи в стійці на лопатках; вправо "велосипед" (верхній);

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

- в.п. – лежачи лицем до низу; згинання рук в упорі;

- в.п. – напівлежачи, руки зігнуті в ліктях перед грудьми; повороти плечового поясу вліво і вправо.

Вправи при ходьбі.

- ходьба на носках, внутрішній і зовнішній стороні ступні, носками в середину і назовні на п'ятах, перекастом з п'ятки на носок, переміщення ваги тіла на ліву і праву ноги
- ходьба з підскіками і стрибками до гори;
- ходьба з поворотами на 180^0 , 360^0 ;
- ходьба з поєднанням рухів рук і ніг;

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

Вправи бігові.

- біг з стрибками до гори;
- біг з стрибками в довжину;
- біг з стрибками в сторони;
- біг з поворотами на 360^0 ;
- біг з поворотами на 360^0 стрибком;
- біг з підніманням прямих ніг назад;
- біг з підніманням прямих ніг вперед;
- біг спиною вперед.

Вправи для розвитку гнучкості.

Розведення пальців упором (в долонь, стелю, татамі та ін.). Розгинання великого пальця к передпліччю. Згинання, розгинання кісті. Згинання, розгинання, пронація, супінація передпліччя. Колові рухи руками. Нахили вперед сидячи, стоячи. Лежачи торкнутись ногами за головою. Сидячи закласти ногу за голову. Різні види шпагатів. Розгинання ноги в колінному суглобі упором в коліно. Присідання з доторканням тазом полу, широко ставлячи ноги. З положення сидячи на колінах сісти між гомілок, лягти на спину. Випади вперед і в сторону. Стоячи на одній, нозі інша зафіксована на висоті, стрибкі. Нахили вперед в положенні сидячи (партнер натискає на плечі позаду). Обертання ноги за допомогою партнера, який її тримає. В положенні шпагату пружинисті рухи (партнер натискає позаду на плечі). Згинання, розгинання, розведення ніг за допомогою партнера. Повороти тулуба в положенні сидячи, партнер позаду допомагає поворотам. З'єднання рук за спиною за допомогою партнера. Розведення прямих ніг в положенні лежачи на спині за допомогою партнера.

Вправи для розвитку спритності.

Перекид вперед: з присіду, зі стійки, з виходом у стійку, з виходом на одну ногу, з захватом схрещених ніг, з захватом ноги двома руками, з м'ячем в руках (ногах), руки за спину; через м'яч, через тренувальний мішок, через

партнера який стоїть у на четвереньках, через партнера стоячого зігнувшись, з тренувального мішку, зі стільця. Перекид назад: з присіду, зі стійкі, з захватом схрещених гомілок, з виходом на прямі руки (стійка на руках), на прямі ноги, не згинаючи ніг, з м'ячем в руках, з тренувального мішку, зі стільця. Акробатичні вправи: переворот (в сторону, вперед, назад), підойм розгином, сальто (вперед, назад) та ін. Вправи з елементами, які ускладнюють координацію рухів: хлопок долонями перед груддю та за спиною з упору присів, зустрічні кола руками, зустрічні одночасні рухи руками і ногами.

Вправи на рівновагу.

В стійці ноги разом, або на одній нозі – обертання головою (з відкритими, чи закритими очами). В стійці на одній нозі - різні рухи ногами, руками, тулубом. Хода по прямій лінії з розворотом. Повороти, розвороти з бойової стійки на різні кути з закритими очами. Біг зі зміною напрямку, розворотами у стрибках. Різні гімнастичні і акробатичні вправи з виходом на одну ногу. Зберігання рівноваги після виконання декількох технічних елементів. З партнером виконання перекидів, переворотів разом. Прості форми ведення поєдинку: „наступити на ногу”, „бій півнів”, „перетягування поясу”, боротьба на колінах, виштовхування за межі майданчика, боротьба за захват поясу, поєдинок на один дотик та ін.

Вправи для розвитку сили.

Згинання та розгинання рук в упорі у стіну, теж саме на одній руці, відтаскуючись від стіни. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, теж саме на одній руці, теж саме ноги на стільці, на стіні. Підтягування на поперечині, бруссях, кільцях, на двох руках, на одній руці, хватом зверху, хватом знизу, достаючи поперечину підборіддям, потилицею. Згинання та розгинання рук на бруссях, поперечині, теж саме руки позаду. Підйом силою на поперечині, кільцях, бруссях та ін. Присідання на двох ногах, на одній нозі. Стрибки на двох, одній нозі. Стрибки з висоти вниз на дві ноги, на одну ногу. В положенні сидячи на стулці та ін. Знарядях, прогинатись до

доторкання руками чи головою підлоги та повертатись в вихідне положення. Лежачи на животі нахили та прогинання. В упорі чи в вісі тримання, чи піднімання прямих ніг. Лежачи на спині сідати та лягати, руки перед собою, за головою. Лежачи на спині піднімання та опускання ніг. Піднімання партнера. Нахили з партнером Присідання з партнером. Хода з партнером на плечах. Біг з партнером на плечах. Повзання з партнером сидячим чи лежачим на спині. Згинання та розгинання рук з опором партнера. Підтягування з партнером. Нахили голови партнер чинить опір. Згинання, розгинання, приведення, відведення рук, партнер чинить опір. Повороти тулуба, партнер чинить опір, теж саме в положенні сидячи. В положенні лежачи на спині розведення ніг в сторони, партнер чинить опір. В положенні лежачи на животі згинання та розгинання гомілок, партнер чинить опір. Лазіння на канат за допомогою ніг та без. Стрибки з канату. Підтягування на кільцях. Вихід силою. Тримання кута. Різні вправи з обтяженнями (гірі, гантелі, штанга тощо.).

Вправи з м'ячем (з простим та набивним).

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

Ігри з м'ячем.

Футбол (ворота лапи, маківари, манекен тощо). Регбі , рухатись бігом чи на колінах. Баскетбол (замість кошика манекен у куту). Різні форми

боротьби за м'яч. Передавання м'яча по колу, учасник повинен забрати м'яча.

Вправи з паском від кімоно (скакалкою).

Стрибки на двох ногах, на одній нозі (на одне, два обертання, зворотнім напрямку). Стрибки зі схрещуванням рук. Стрибки у присіді. Опускання скакалки за спину, не згинаючи рук.

Вправи з палкою.

Обертання палки одною рукою. Двома руками (хват за середину). Теж саме (хват за кінець). Стрибки з опором палкою підлогу. Переворот в перед з упором палкою в підлогу. Імітація ударів палкою (вперед, боковий, зверху, зворотній боковий). Нахили з палкою, руки у гору, теж саме палка за головою. Імітація захисних дій палкою (підставки, відбиви). Перешарування через палку, хват за кінці палки. Перетягування партнера в стійкі (сидячи).

Вправи з манекеном.

Підняття манекена. Носіння манекена на руках, спині і ін. Присідання з манекеном. Кидки манекена вперед, вбік, назад. Нахили з манекеном на руках, плечах, спині та ін. Імітація виконання ударів руками по манекену (прямого, бокового, зворотного бокового, зверху, знизу). Імітація ударів ліктями(бокового, знизу, назад тощо). Імітація виконання ударів ногами по манекену (прямого вперед, в сторону, назад, бокового, зворотного бокового.). Імітація ударів колінами (вперед, бокового, знизу тощо). Імітація виконання кидків (підніжкою, підсіканням, підбивом, підхватом, зацепом, через стегно, через плечі та ін.). Імітація виконання больових прийомів (важіль руки на зовні, у середину, через руку тощо). Імітація виконання задушливих прийомів (спереду, з заду).

Вправи для самострахування при падінні на голову.

В упорі головою у килим рухи вперед, назад, вправо, вліво.(теж саме без рук). В положенні на мосту рухи вперед, назад, вправо, вліво (теж саме без рук). В положенні на мосту пересування ногами навколо голови. Перевороти з положення моста. Перевороти з моста в положення стійки на голові, на

руках. Переворот з моста на груди, живіт(перекатом). Лежачи на спині вставати на міст (з допомогою партнера та без). З положення присіду вставати на міст(з допомогою партнера та без). З положення стійки вставати на міст(з допомогою партнера та без). Стійка на голові, руках.

Вправи для страхування і самострахування.

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

Вправи на гімнастичній стінці.

Пересування за допомогою ніг; без допомоги ніг. Стрибки з рейки на рейку, з одночасним штовханням руками і ногами. Стрибки в сторону, вниз. Підтягування лицем до стінки, теж саме спиною. Піднімання ніг до штовхання рей над головою. Вис головою до низу. Кут у вису. Сидячи спиною до стінки, захватити рейку над головою, не згибаючи руки, прогнутися і вийти в стійку і потім повернутися у в.п. Стоячи лицем до стінки, хват за рейку на рівні груди: махи ногою в сторони. Ногою наступити на рейку: стрибки на другій нозі,, відставляючи її як можливо даліше.

Рухливі ігри.

"Квач ногами"

В парах, лицем друг до друга, ноги розставлені на ширині плечей, руками ухватитись за плечі. В переміщеннях, підскаках старатися наступити ногою на ногу партнера.

"Штовхання"

Розвернутий стрій в дві шеренги, лицем друг до друга правим чи лівим боком. Ноги, п'ятки і носки на одній лінії. Рука напівзігнута, виставлена

вперед, друга за спиною. Легкими обманними рухами, штовхаючи відкритою долонею старатися вивести партнера з рівноваги.

"Бій півнів"

В парах, лицем друг до друга, правим чи лівим боком на одній нозі, руки зігнуті в ліктях. Маневруючи підскаками на одній нозі, правим чи лівим плечем старатися зіштовхнути партнера з місця. Зміна ніг проводиться по сигналу тренера.

"М'яч в повітрі" .

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

"Ігри-естафети"

Граючі розділяються на дві команди і становляться за стартовою смугою в колоні по одному на відстані 2-3 м між командами. По команді тренера одночасно біжать перші номери команд. Кожний біжить до поворотного пункту, вертається бігом до своєї команди, передає естафету (набивний м'яч) наступному гравцю, а потім стає позаду своєї команди. Перемагає команда, яка першою закінчила передачу естафети.

"М'яч над головою"

Попереду стоячих гравців (капітанів) кожної команди по набивному м'ячу. По сигналу тренера вони передають м'яч над головою позаду стоячому, другому, той передає третьому і т.д. Стоячі останніми в колонах, отримав м'яча, оббігають свою колону з права, становляться попереду і знов передають м'яча над головою назад. Виграє та команда, чії гравці швидше закінчать перебіжку з м'ячем.

Примітки:

Рухливі ігри проводяться в кінці основної частини уроку перед заключною частиною. Кожна рухлива гра повинна бути емоційною і

викликати зацікавленість у гравців. Старатися не перегравати і строго регламентувати ігри за часом.

Базова техніка рукопашного бою.

Технічний арсенал рукопашного бою складається з:

- техніки ударів руками;
- техніки ударів ногами;
- техніки боротьби стоячи;
- техніки боротьби лежачи;
- техніки першого туру.

При навчанні техніки рукопашного бою рекомендовано в середньому порівну розподіляти час програмного матеріалу по кожній з складових в рамках тижневого мікроциклу.

На протязі одного заняття рекомендовано відводити час на навчання ударної техніки і техніки боротьби.

Навчання техніки першого туру необхідно проводити на базі техніки, яка застосовується в поєдинках по мірі її навчання.

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

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

Стійки, пересування, дистанції.

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

Основні положення тіла (стійки):

- лівостороння;
- правостороння;
- фронтальна.

Їх особливості: положення рук, ніг, тулуба, голови.

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

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

Пересування в бойових стійках за напрямками руху:

- вперед;
- назад;
- вправо;
- вліво.

Пересування в бойових стійках за засобами руху:

- шагом (підступанням, відступанням);
- стрибком (підскік, відскок, челнок);

Дистанції ведення поєдинку: ближня, середня, дальня.

Техніка ударів руками.

Різновидності ударів руками з урахуванням напрямку, ударної поверхні та їх можливі сполучення подані у табл.13.1.

Таблиця 13.1

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

Напрямки удару	Ударна поверхня					
	Передня частина кулака	Бокова частина кулака	Нижня частина кулака	Передпліччя	Лікоть	
Прямий	+	-	-	-	-	Голова
	+	-	-	-	-	Тулуб
Боковий	+	+	-	+	+	Голова
	+	+	-	+	+	Тулуб
Знизу	+	-	-	-	+	Голова
	+	-	-	-	+	Тулуб
Навідмаш	-	+	+	+	+	Голова
Зверху	+	+	+	+	+	Голова
Назад	-	-	-	-	+	Тулуб

Прямі удари руками.

Навчання прямих ударів руками необхідно починати з фронтальної стійки. Положення рук і ніг в вихідному положенні. Звертати увагу на початок руху, траєкторію удару, положення кулака під час удару, повернення в вихідне положення по пройденій траєкторії руху. Поєднання ударів з пересуваннями.

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

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

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

Вивчення прямих ударів в різноманітні зони суперника.

Бокові удари руками.

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

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

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

Вивчення бокового удару рукою, яка знаходиться позаду.

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

Вивчення бокових ударів в різноманітні зони суперника.

Удари руками знизу.

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

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

Удари знизу з відходом в бік, удари знизу з поворотом тулуба.

Удари руками навідмаш.

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

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

Удари при виконанні захвату куртки суперника:

- за вилогу куртки суперника;

- за рукав куртки суперника;

Удари без захвату.

Удари ліктем.

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

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

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

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

Удари руками в різні частини тіла, які дозволені правилами змагань з рукопашного бою.

1. Прямий удар лівою рукою в голову.
2. Прямий удар правою рукою в голову.
3. Прямий удар лівою рукою в тулуб.
4. Прямий удар правою рукою в тулуб.
5. Боковий удар лівою рукою в голову.
6. Боковий удар правою рукою в голову.
7. Боковий удар лівою рукою в тулуб.
8. Боковий удар правою рукою в тулуб.
9. Удар знизу лівою рукою в голову.
10. Удар знизу правою рукою в голову.
11. Удар знизу лівою рукою в тулуб.
12. Удар знизу правою рукою в тулуб.

Техніка ударів ногами.

Різновидності ударів ногами з урахуванням напрямку, ударної поверхні та їх можливі сполучення подані у табл.13.2.

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

Напрямки удару	Ударна поверхня						
	Основа пальців	Підйом стопи	Ребро стопи	п'ятка	гомілка	коліно	
Прямий	+	-	-	+	-	-	Голова
	+	-	-	+	-	+	Тулуб
	+	-	-	+	-	-	Ноги
Боковий	+	+	-	-	+	-	Голова
	+	+	-	-	+	+	Тулуб
	+	+	-	-	+	+	Ноги
Знизу	+	+	-	-	-	+	Голова
	+	+	-	+	+	+	Тулуб
Навідмаш	-	-	-	+	+	-	Голова
	-	-	-	+	+	-	Тулуб
Зверху	-	-	-	+	-	-	Голова
	-	-	-	+	-	-	Тулуб
Назад	-	-	+	+	-	-	Тулуб
В сторону	-	-	+	+	-	-	Голова
	-	-	+	+	-	-	Тулуб
	-	-	+	+	-	-	Ноги

Прямі удари ногами.

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

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

Бокові удари ногами.

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

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

Удари ногами навідмаш.

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

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

Удари коліном.

Прямий удар коліном, боковий удар коліном, удар коліном знизу. Удари коліном без захвату і в захваті.

Удари ногами в різні частини тіла, які дозволені правилами змагань з рукопашного бою.

1. Прямий удар вперед лівою ногою в тулуб.
2. Прямий удар вперед правою ногою в тулуб.
3. Прямий удар в сторону лівою ногою в тулуб.
4. Прямий удар в сторону правою ногою в тулуб.
5. Прямий удар назад лівою ногою в тулуб.
6. Прямий удар назад правою ногою в тулуб.
7. Боковий удар лівою ногою в тулуб.
8. Боковий удар правою ногою в тулуб.
9. Боковий удар лівою ногою в голову.
10. Боковий удар правою ногою в голову.
11. Боковий удар лівою ногою по нозі.
12. Боковий удар правою ногою по нозі.
13. Прямий удар в сторону лівою ногою в тулуб з розворотом.
14. Прямий удар в сторону правою ногою в тулуб з розворотом.
15. Прямий удар назад лівою ногою в тулуб з розворотом.
16. Прямий удар назад правою ногою в тулуб. з розворотом
17. Боковий удар лівою ногою в тулуб з розворотом.

18. Боковий удар правою ногою в тулуб з розворотом.
19. Боковий удар лівою ногою в голову з розворотом.
20. Боковий удар правою ногою в голову з розворотом.

Комбінації ударів руками

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

Комбінації ударів руками, які складаються з трьох ударів.

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

Комбінації ударів ногами.

Навчання комбінації з ударів руками: фінти ногою, яка знаходиться попереду, позаду; прямі удари ногою, яка знаходиться попереду, позаду; бокові удари ногою, яка знаходиться попереду, позаду; удари знизу ногою, яка знаходиться попереду, позаду; удари навідмаш ногою, яка знаходиться попереду, позаду; прямий удар ногою, яка знаходиться попереду, боковий удар ногою, яка знаходиться позаду і навпаки; прямий удар ногою, яка знаходиться попереду, удар знизу ногою, яка знаходиться позаду і навпаки і

інші різноманітні поєднання різноманітних ударів ногами у різні зони суперника.

Комбінації ударів руками і ногами.

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

Захисні дії від ударів руками, ногами

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

Навчання захисту ногами: пересування (підхід, відхід, в сторону) зустрічні удари, відбивання, підставками (стопою, гомілкою, коліном), блоками.

Навчання захисту тулубом: уклоном (вліво, вправо, назад), нирком, підставками.

Навчання комбінованого захисту (різноманітні поєднання захисту руками, ногами, тулубом, одночасно)

Варіанти захисту від ударів руками подані у табл.. 13.3, 13.4.

Таблиця 13.3

Варіанти захисту від ударів руками в рукопашному бої

Напрямки удару	Тулубом			Ногами					Руками				
	Уклони	нирки	підставки	пересування	Зустрічні удари	підставки	Відбиви	Блоки	Зустрічні удари	підставки	Відбиви	Блоки	Сковування
Прямі	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бокові	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Знизу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Навідмаш	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Зверху	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ліктем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Таблиця 13.4

Варіанти захисту від ударів ногами в рукопашному бої

Напрямки удару	Тулубом			Ногами					Руками				
	Уклони	нирки	підставки	пересування	Зустрічні удари	підставки	Відбиви	Блоки	Зустрічні удари	підставки	Відбиви	Блоки	Сковування
Прямий	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Боковий	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Знизу	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Навідмаш	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Коліном	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

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

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

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

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

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

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

Кидки.

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

Активний і пасивний захист від засвоєних кидків.

Больові прийоми на руки.

Важіль (ліктя, плеча); вузли (плеча, ліктя); ущемлення.

Активний і пасивний захист від засвоєних больових прийомів на руки.

Больові прийоми на ноги.

Важіль (стопи, коліна, стегна); вузли; ущемлення.

Активний і пасивний захист від засвоєних больових прийомів на ноги.

Утримання.

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

Уходи і пасивний захист від утримань.

Задушливі прийоми.

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

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

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

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

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

Комбінації ударів, кидків, больових і задушливих прийомів.

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

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

Рекомендовані завдання для першого туру змагань з рукопашного бою.

Завдання №1

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

Завдання №2

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

Завдання №3

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

Завдання №4

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

Завдання №5

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

Завдання №6

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

Завдання №7

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

Завдання №8

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

Завдання №9

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

Завдання №10

1. Захист від прямого удару рукою в тулуб
2. Захист від удару ногою назад в голову
3. Кидок через плечі
4. Звільнення від захвату за одяг однією рукою (підхід ззаду)
5. Захист від удару палкою зверху по діагоналі з ліва на право

СПИСОК ВИКОРАСТИНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арзютов Г.Н. Многолетняя подготовка спортсменов. Монография.- К.: "НПУ им. Драгоманова", 1999.-408с.
2. Акопян А.О. и соавторы. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009. – 116 с.
3. Арзютов Г.Н. Методика обучения и предвидение результатов в дзюдо: Научно-практическое пособие по дзюдо. - К.: Черный пояс, 1998. – 144с.
4. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов: Учебное пособие.-К.: "Олимпийская литература", 2004.-221с.
5. Галковский Н.М., Катулин А.З. Спортивная борьба: Учебник для институтов физической культуры.: -М «Физкультура и спорт», 1968. -584с.
6. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. Научное пособие. – К.: Здоровье, 1990. – 200 с.
7. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. –Л.: Украинская спортивная ассоциация, 1993.-270с.
8. Кожарский В., Сорокин Н. Техника классической борьбы: Учебное пособие.-М.: "Физкультура и спорт", 1972.-271с.
9. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Учебное пособие.-К.: "Олимпийская литература", 2003.-423с.
10. Купцов А.П. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 424с.
11. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Учебное пособие. - К.: "Олимпийская литература", 1999.-318с.
12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие.

- М.: "Физкультура и спорт", 1977.-279с.

13. Матвеев С.Ф., Волощук Я.И. Борьба дзюдо. Методичний посібник.-К.: „Здоров’я”, 1974.-167с.

14. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учебное пособие.- К.: "Олимпийская литература", 1997.-583с.

15. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 228с.

16. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: олимпийская литература, 2004. – 808 с.

17. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Дзюдо: История, теория, практика. Учебное пособие. – М.: СК, 2000. -158 с.

18. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба. Учебник. – М.:, Физкультура и спорт, 1953. – 288 с.

19. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба. Учебник. – М.:, Физкультура и спорт, 1960. – 484 с.

20. Столов И.И. Ивочкин В.В. Спортивная школа. Начальный этап. Учебное пособие.- М.: Советский спорт, 2007. -139 с.

21. Табаков С. Е, Елисеев С. В., Конаков А. В. Самбо. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. . – М.: Советский спорт, 2008. – 236 с.

22. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов. Настольная книга тренера. - М.: Советский спорт, 2006.-494с.

23. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов. Учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 592с.

24. Харра Д. Учение о тренировке. – М.: Физкультура и спорт,1971. - 328с.
25. Чочарай З.Ю. Техническая подготовка в единоборствах: Учебное пособие.- К.:”Европейский университет”, 2003. 3-15с