

МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

ФЕДЕРАЦІЯ РУКОПАШНОГО БОЮ
УКРАЇНИ



ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ТА СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ З РУКОПАШНОГО БОЮ

Робоча програма

Київ 2005

ББК 75.716р
Ф50

Програму підготували: перший віце-президент ФРБУ, VII дан РБ *О. Г. Гартвич*, директор ФРБУ, II дан РБ *Ю. А. Радченко*, головний спеціаліст ФРБУ, II дан РБ *В. В. Седукін*, провідний фахівець Навчального центру особистої безпеки людини МАУП, I дан РБ *А. А. Радченко*

Затверджено президентом Федерації рукопашного бою України. М. З. Згуровським, погоджено проректором по НШ і НІР професором Ю. М. Шкретієм

Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом (протокол № 6 від 30.06.05)

Фізкультурно-оздоровча та спортивна діяльність з руко-
Ф50 пашного бою : Робоча прогр. / Підгот. : О. Г. Гартвич та ін. — К.: МАУП, 2005. — 76 с.

ISBN 966-608-471-6

У пропонованій програмі узагальнено досвід роботи фахівців Федерації рукопашного бою України з фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, розвитку рукопашного бою в Україні. Матеріал поданий на базі загальної теорії та методики фізичного виховання та спорту.

Для фахівців вищих навчальних закладів, осередків Федерації різного рівня, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спортивних секцій і клубів.

ББК 75.716р

© О. Г. Гартвич, Ю. А. Радченко,
В. В. Седукін, А. А. Радченко

© Міжрегіональна Академія
управління персоналом (МАУП), 2005

ISBN 966-608-471-6

1. Спортивна діяльність

1.1. Мета і завдання спортивної підготовки

Спортивна підготовка в рукопашному бою — багаторічний, спеціально організований процес всебічного розвитку, навчання і виховання учнів. Головна мета підготовки — досягнення максимально можливого для певного учня рівня техніко-тактичної, фізичної і психологічної підготовленості, обумовленого специфікою рукопашного бою і вимогами досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності.

Завдання спортивної підготовки в рукопашному бою:

- 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 вольових якостей;
- придбання теоретичних знань і практичного досвіду, які необхідні для успішної тренувальної і змагальної діяльності;
- комплексне удосконалення: технічна, фізична, тактична, психологічна та інтегральна підготовки, які мають свої конкретні завдання.

Завдання технічної підготовки:

- формування уяви про техніку рукопашного бою;
- опанування необхідних умінь і навичок;
- вдосконалення техніки рукопашного бою, засвоєння нових прийомів та елементів;
- забезпечення стійкості основних елементів техніки дії збиваючих факторів;
- забезпечення варіативності техніки рукопашного бою, її адекватності умовам змагальної діяльності і функціональним можливостям спортсмена.

Завдання фізичної підготовки:

- розвиток рухових якостей — сили, витривалості, координації, швидкості, гнучкості;
- забезпечення підвищення рівня можливостей функціональних систем, які забезпечують високий рівень загальної та спеціальної тренуваності;

- удосконалення здібності до виявлення фізичних якостей в умовах змагальної діяльності.

Завдання тактичної підготовки:

- удосконалення аналізу особливостей майбутніх змагань супротивників та розробки оптимальної тактики майбутніх змагань;
- здобуття спеціальних знань в галузі техніки і тактики рукопашного бою;
- вдосконалення тактичних схем участі у змаганнях та ведення поєдинку;
- відпрацювання оптимальних варіантів у тренувальних умовах шляхом моделювання майбутніх змагань, функціонального стану спортсмена.

Завдання психологічної підготовки:

- виховання та вдосконалення морально-вольових якостей;
- розвинення спеціальних психологічних функцій спортсмена та вміння управляти своїм психологічним станом під час тренувань і змагань.

Завдання інтегральної підготовки:

- забезпечення об'єднання в єдину якість всіх умінь, навичок, нагромаджених знань та досвіду пов'язаних з різними сторонами підготовки;
- придбання змагального досвіду, підвищення стійкості участі та надійності виступів у змаганнях.

Для кожного конкретного спортсмена мета і завдання спортивної підготовки залежить від статі, віку, кваліфікації та періоду підготовки.

1.2. Вимоги для комплектування груп з рукопашного бою

До навчальних груп з рукопашного бою зараховуються діти, які не мають медичних протипоказань і досягли 7 років.

Групи початкової підготовки

| Рік навчання | Вік початку навчання | Мінімальна кількість груп | Максимальна кількість годин занять на тиждень | Вимоги до спортивної підготовки |
|---------------------|-----------------------------|----------------------------------|--|--|
| 1-й | з 7 | 16 | 4 | Виконувати ігри та етикет |
| 2-й | з 8 | 14 | 6 | Виконувати програму 10 кю |
| 3-й | з 9 | 14 | 6 | Виконувати програму 9 кю |

Навчально-тренувальні групи

| Рік навчання | Вік початку навчання | Мінімальна кількість груп | Максимальна кількість годин занять на тиждень | Вимоги до спортивної підготовки |
|--------------|----------------------|---------------------------|---|-----------------------------------|
| 4-й | з 10 | 10 | 9 | Виконувати програму 8 кю 3-й роз. |
| 5-й | з 11 | 10 | 9 | Виконувати програму 7 кю 3-й роз. |
| 6-й | з 12 | 8 | 12 | Виконувати програму 6 кю 2-й роз. |
| 7-й | з 13 | 8 | 14 | Виконувати програму 5 кю 2-й роз. |

Групи спортивного вдосконалення

| Рік навчання | Вік початку навчання | Мінімальна кількість груп | Максимальна кількість годин занять на тиждень | Вимоги до спортивної підготовки |
|--------------|----------------------|---------------------------|---|-----------------------------------|
| 8-й | з 14 | 6 | 16 | Виконувати програму 4 кю 1-й роз. |
| 9-й | з 15 | 6 | 18 | Виконувати програму 3 кю 1-й роз. |

Групи вищої спортивної майстерності

| Рік навчання | Вік початку навчання | Мінімальна кількість груп | Максимальна кількість годин занять на тиждень | Вимоги до спортивної підготовки |
|--------------|----------------------|---------------------------|---|---------------------------------|
| 10-й | з 16 | 4 | 20 | Виконувати програму 2 кю КМС |
| 11-й | з 17 | 2 | 24 | Виконувати програму 1 кю КМС |
| 12-й | 18 старше | 2 | 28 | Виконувати програму 1 Дан МС |

1.3. Планування навчально-тренувальної роботи

Структура процесу підготовки навчально-тренувального процесу будується на об'єктивно існуючих закономірностях становлення спортивної майстерності. Ці закономірності обумовлюються факторами, які визначають ефективність змагальної діяльності і оптимальну структуру підготовки, особливостями адаптаційних можливостей організму, засобами і методами педагогічного впливу, індивідуальними особливостями організму, термінами основних змагань, віком спортсмена, етапом тренування, періодом макроциклу та іншими причинами.

Річний цикл навчально-тренувального процесу обумовлюється головним завданням, рішення якого присвячено тренування на певному етапі багаторічного вдосконалення.

У кожному макроциклі визначають три періоди навчально-тренувального процесу: підготовчий, змагальний, перехідний.

У *підготовчому періоді* закладається функціональна база для успішної участі в основних змаганнях, забезпечується становлення різних сторін підготовленості. Цей період поділяється на два етапи: загальнопідготовчий і спеціально-підготовчий.

У *змагальному періоді* продовжується вдосконалення різних сторін підготовки, забезпечується інтегральна підготовка, виконується безпосередня підготовка і участь у головних змаганнях.

Перехідний період спрямовано на відновлення фізичного і психологічного потенціалу спортсменів тренувальних і змагальних навантажень попередніх періодів підготовки, проведення заходів, спрямованих на підготовку до чергового макроциклу.

Багаторічна спортивна підготовка поділяється на наступні етапи: навчальна підготовка, попередня базова підготовка, спеціалізована базова підготовка, максимальна реалізація індивідуальних можливостей, збереження вищих досягнень. Кожний етап підготовки має свою мету та завдання.

На першому і другому етапах тренування передбачає рішення завдань техніко-тактичної, психологічної підготовки спортсменів. На наступних етапах, коли завданням є максимальне розкриття індивідуальних можливостей спортсменів для досягнення найвищих результатів, структура річного тренування має більш складний характер і обумовлюється багатьма факторами — специфікою рукопашного бою, закономірностями становлення основних складових спортивної майстерності, необхідністю підготовки спортсмена до участі в головних змаганнях.

Етап навчальної підготовки спрямований на зміцнення здоров'я, різнобічну фізичну підготовку, усунення недоліків у фізичному розвитку, навчання техніці рукопашного бою і техніці різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ.

Етап попередньої базової підготовки спрямований на різнобічний розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я, усунення недоліків у фізичному розвитку і фізичній підготовленості, створення рухового потенціалу, який передбачає розвиток різноманітних рухових навичок.

Етап спеціалізованої базової підготовки спрямований на продовження розвитку загальної і допоміжної підготовки з подальшим переходом до спеціалізації.

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей спрямований на досягнення максимальних результатів.

Етап збереження досягнень спрямований на збереження досягнутих раніше максимальних результатів.

1.4. Дозування фізичних навантажень на заняттях

Об'єктивним чинником дозування фізичних навантажень є взаємодія процесів стомлення та відновлення, які відбуваються в організмі спортсменів і зумовлюють чергування навантаження та відпочинку.

Стомлення — особливий вид функціонального стану людини, який тимчасово виникає під впливом тривалої чи інтенсивної роботи і призводить до зниження її ефективності.

Відновлення — процес, який протікає як реакція на втому і спрямований на відновлення порушеного гомеостазу та працездатності.

Фізичне навантаження — рухова активність людини, яка супроводжується підвищенням, відносно стану спокою, рівнем функціонування організму.

За характером навантаження поділяються на тренувальні і змагальні, специфічні і неспецифічні, локальні і глобальні. Фізичне навантаження має зовнішню та внутрішню сторону навантаження.

Зовнішня сторона — інтенсивність з якою виконується фізична вправа та її обсяг. Внутрішня сторона визначається функціональними змінами, які відбуваються в організмі внаслідок впливу визначених зовнішніх сторін навантаження. Зовнішня та внутрішня сторони навантаження тісно взаємопов'язані. Збільшення обсягу та інтенсивності тренувальної роботи веде до збільшення змін у функціональному стані різних систем організму. Інтенсивність фізичного навантаження характеризує силу впливу конкретної вправи на організм людини. Щільність впливу характеризує відношення між часом виконання фізичних вправ та загальним часом усього заняття чи окремої його частини. Так при виконанні одних й тих самих вправ на різних заняттях за різний час загальний розмір навантаження за щільністю буде різним. Якщо вправи будуть виконані за менший проміжок часу, то за щільністю вплив навантаження буде більшим. Інтенсивність виконання фізичних вправ визначає розмір і спрямованість тренувального впливу на організм спортсмена. Інтенсивність навантаження можна регулювати змінюючи швидкість пересування, величину прискорення, координаційну складність вправ, темп виконання вправ, кількість їх повторювань за одиницю часу, величину напруження у відсотках, амплітуду рухів, опір навколишньому середовищу, розмір додаткового обтяження, психологічну напруженість під час виконання вправи.

Обсяг навантаження визначається показниками тривалості окремих вправ, серій вправ, а також загальної кількості вправ в окремій частині заняття.

У рукопашному бою обсяг навантаження визначається сумарним часом рухової активності.

Внутрішня сторона навантаження визначається реакцією організму на виконану роботу. Її показниками є час рухової реакції, час виконання одиночного руху, розмір та характер розвинених зусиль, ЧСС, частота та глибина подиху, розмір серцевого викиду, вживання кисню, швидкість накопичення та кількість лактату в крові. Про розмір навантаження також може свідчити швидкість відновлення працездатності, запасів глікогену, активності окисних ферментів, швидкості та рухомості нервових процесів та ін.

Для встановлення оптимального співвідношення інтенсивності та обсягу тренувального навантаження необхідно керуватися метою, з якою виконується та чи інша вправа, а також враховувати вікові і статеві особливості та рівень фізичної підготовленості тих, кому вона пропонується для виконання.

Величина навантаження тренувального заняття тісно пов'язана із змінами гомеостазу і відображається у тривалості відновних процесів. Після незначних та середніх навантажень відновні процеси відбуваються протягом десятків хвилин чи кількох годин. Великі навантаження можуть викликати триваліший період відновлення після руху, який може досягти кількох діб. Розмір навантажень може бути оцінено за об'єктивними характеристиками: колір шкіри, настрої, самопочуття та ін. (див. табл.).

Для підготовки кваліфікованих спортсменів заняття повинні проводитись з великими навантаженнями.

| Показники | Середнє навантаження | Велике навантаження | Дуже велике навантаження | Відновний період після дуже великого навантаження |
|------------------|-----------------------------|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Колір обличчя | Легке почервоніння | Сильне почервоніння | Дуже сильне почервоніння або сильне збліднення | Блідість, що тримається протягом кількох днів |
| Рухи | Впевнене виконання | Збільшення помилок, зниження точності, поява невпевненості | Сильне порушення координації, мляве виконання рухів, явний прояв помилок | Порушення рухів та знесилення в наступному тренувальному занятті |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-------------------------|--|--|--|--|
| Зосередженість | Нормальна, корисні вказівки виконуються, повна увага під час пояснення та за показом вправ | Неуважність під час пояснення, зниження чутливості під час відпрацювання технічних та тактичних навичок, зниження здібності до диференціації | Значно знижена зосередженість, підвищена нервозність, уповільнена реакція, неуважність | Неуважність, відсутня здібність до виправлення рухів після 24 або 48 годин відпочинку, відсутня здібність до зосередження під час розумової роботи |
| Загальне самопочуття | Скарги відсутні, виконуються усі навантаження завдання | Слабкість у м'язах, важке дихання, наростаюче знесилення, понижена працездатність | Тяжкість у м'язах, запаморочення голови, нудота | |
| Готовність до досягнень | Стійке бажання продовжувати тренування | Зниження активності, прагнення до більш довгих пауз, зниження готовності до продовження роботи | Бажання повного спокою і зупинки роботи | Небажання тренуватися наступного дня, байдужість, опір вимогам тренера |
| Настрій | Радісний, жвавий | Радісний, якщо результати тренування відповідають очікуванням, радість з приводу майбутнього тренування | Поява сумнівів щодо цінності та суті тренування, страх нового тренування | Пригніченість, безупинні сумніви щодо цінності тренувань, пошук причини для відсутності на тренуванні |

Облік конкретного характеру втоми є принципово важливим при плануванні тренувальних мікроциклів з великою кількістю занять і великим сумарним навантаженням. Він дозволяє забезпечити необхідну відповідність між процесами втоми та відновлення, між стимулами до розвитку адаптаційних змін в організмі спортсмена та умовами їх здійснення, також створює передумови для оптимальної функціональної активності і працездатності щодо конкретного заняття. Заняття, які мають одну й ту саму спрямованість у стані невідновності спортсмена після програми попереднього заняття, приводять до розвитку більшої втоми, не змінюючи її характеру.

Черговість виконання програм занять з великими навантаженнями різної спрямованості є дійсним шляхом керування формуванням втоми і протікання відновних процесів для досягнення заданих термінових реакцій адаптації організму спортсмена.

Удосконалення необхідних для досягнення запланованих результатів багаточасових адаптаційних реакцій у процесі спортивного тренування формується поступово — протягом тренувального року, а також окремих макроциклів. Це обумовлено різними факторами: по-перше, адаптація можлива при визначеному обсязі збудників та оптимальної їх концентрації; по-друге, адаптація до різних збудників відбувається рівномірно; по-третє, збільшення пристосованих здібностей окремих органів та систем організму створює необхідні передумови для тривалої адаптації функціональних систем до цілісних проявів рухових здібностей, а остання, у свою чергу, визначає ефективність пристосування організму до потреб ефективної змагальної діяльності. Це обумовлює поступовість тривалих адаптацій організму спортсмена до факторів тренувального впливу та виключну складність керування його пристосованими реакціями у процесі побудови різноманітних структурних освіт річного тренувального процесу чи окремого макроциклу; по-четверте, ефективність пристосованих реакцій обумовлюється динамікою навантаження, її відповідністю кваліфікації спортсменів, їхньої підготовленості, реактивності їх функціональних систем у плані формування реакцій адаптації як відповідь на різні збудники.

В окремому тренувальному макроциклі спортсмену необхідно визначений час для постанови всього комплексу адаптаційних реакцій, які забезпечують стан найвищої готовності до спортивних досягнень.

1.5. Контроль під час навчально-тренувального процесу

Комплексний контроль вимагає застосування методів педагогічного та медико-біологічного контролю. Педагогічний контроль спрямовано на оцінювання рівня техніко-тактичної і фізичної підготовленості, особливості виступів на змаганнях, динаміка спортивних результатів, структура і зміст тренувального процесу та ін. Медико-біологічний контроль передбачає оцінювання стану здоров'я, можливостей різних функціональних систем, окремих органів та механізмів, які несуть основне навантаження у тренувальній і змагальній діяльності. У процесі підготовки спортсменів використовують оперативний, поточний та етапний контроль.

Оперативний контроль передбачає оцінювання оперативних станів — термінових реакцій організму спортсмена на навантаження протягом окремих тренувальних занять і змагань.

Поточний контроль спрямовано на оцінювання поточних станів, які є наслідком навантажень серій занять тренувальних чи змагальних мікроциклів.

Етапний контроль дозволяє оцінити етапний стан спортсмена, який є наслідком тривалого тренувального ефекту. Зазначені види контролю є підставою для розробки відповідних планів підготовки: етапного — на

черговий тренувальний етап або макроцикл, поточного — на мезо- і мікроцикл, окреме заняття, оперативного — на окрему вправу або комплекс вправ.

Показники, які використовуються у процесі етапного, поточного та оперативного контролю, повинні забезпечувати об'єктивну оцінку стану спортсмена, відповідати віковим, статевим, кваліфікаційним можливостям спортсмена, цілям та завданням конкретного виду контролю. Під час контролю можна використовувати дуже велике коло показників, які характеризують різні сторони підготовленості спортсменів, якщо ці показники відповідають переліченим вимогам.

У комплексному контролі основними є соціально-психологічні та медико-біологічні показники. Педагогічні показники характеризують рівень технічної і тактичної підготовки, стабільність виступів у змаганнях, зміст учбово-тренувального процесу та ін. Соціально-психологічні показники характеризують умови навколишнього середовища, силу та рухомість нервових процесів, їх здібність до засвоєння та опрацювання інформації, стан аналізаторної діяльності та ін. Медико-біологічні показники включають анатомо-морфологічні, фізіологічні, біохімічні, біомеханічні та ін.

Показники, які використовуються у процесі контролю поділяються на показники першої групи, які характеризують відносно стабільні показники, які передаються генетично та мало змінюються. До стабільних показників належать: розміри тулуба, кількість волокон різних видів, тип нервової діяльності, швидкість деяких рефлексів та ін. Показники другої групи характеризують технічну та тактичну підготовку, рівень розвитку окремих фізичних якостей, рухомість та економічні основи систем життєдіяльності організму спортсмена в різних умовах навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності. Кожний з видів контролю повинен відповідати умовам виду спорту (рукопашному бою), віковим особливостям, кваліфікації.

У рукопашному бою при здійсненні різних видів контролю треба використовувати широкий комплекс показників, характеризуючих точність відображення тимчасових, просторових та силових параметрів специфічних рухів, здібність до переробки інформації та швидкого прийняття рішень, еластичності м'язів, рухомості суглобів, координаційних здібностей та ін. Також при здійсненні контролю повинні враховуватись вікові особливості та кваліфікація спортсмена, тому що структура і зміст тренувальної і змагальної діяльності визначається віком та кваліфікацією спортсменів. При оцінюванні майстерності юних спортсменів насамперед оцінюють широту і різноманітність рухових навичок, здібності до засвоєння нових рухів. При обстеженні дорослих спортсменів на перший план висувається інший показник: при оцінюванні технічної майстернос-

ті — характеристики, які дозволяють визначити здібності спортсмена до прояву раціональної техніки в умовах змагань, стійкість техніки до збиваючих факторів, її варіативність. При оцінюванні аеробної працездатності враховується економічність, рухомість, стійкість в діяльності аеробної системи забезпечення. На наступних етапах підготовки першочергове значення набуває вміння спортсмена реалізовувати руховий потенціал в конкретних змагальних середовищах.

На кожному етапі тривалої підготовки при проведенні контролю повинні використовуватись різні показники, які адекватні віковим особливостям рівня підготовки спортсменів.

Стан підготовленості і тренуваності спортсменів постійно змінюється в різних періодах макроцикла тренування, а також від етапу до етапу у процесі тривалої підготовки.

Контроль фізичної підготовки містить контроль сили, гнучкості, швидкості, витривалості та координації.

Контроль силових якостей (максимальної сили, швидкісної сили, силової витривалості) здійснюється в різних режимах роботи м'язів (динамічному, статичному), в специфічних та неспецифічних тестах, з використанням і без використання вимірювального знаряддя.

Контроль технічної підготовки дозволяє оцінювати технічну майстерність спортсмена. При цьому оцінюють:

- обсяг техніки (кількість технічних дій, прийомів, які спортсмен засвоїв та використовує в тренуваннях і змаганнях);
- ступінь реалізації обсягу техніки у змаганнях;
- різнобічність технічної підготовки (різноманітність дій, які засвоєні та використовуються на змаганнях);
- ефективність технічної підготовки;
- стійкість до збиваючих факторів.

Етапний контроль технічної підготовки фіксує зміни в техніці, які настають в силу кумулятивного ефекту у процесі тренування (з року в рік, від етапу до етапу підготовки). Поточний контроль визначає зміни в окремих фазах, частинах, елементах рухів, які настають від одного тренування до іншого з використанням різних програм тренування в мезо- та мікроциклі. Оперативний контроль виявляє зміни в техніці, які пов'язані з терміновими реакціями організму на фізичні навантаження в окремому занятті.

Контроль тактичної підготовки характеризує тактичну майстерність спортсмена і визначає:

- загальний обсяг тактики (кількість тактичних варіантів, які використовує спортсмен у тренувальній та змагальній діяльності);

- різнобічність тактики (різноманітність атакуючих, захисних, страхуючих та інших дій і прийомів);
- раціональність тактики (кількість техніко-тактичних дій, які дозволяють здобути позитивний результат);
- ефективність тактики (відповідність техніко-тактичних дій особистим здібностям).

Етапний контроль тактичної підготовки оцінює основні здібності становлення майстерності окремих спортсменів. Поточний контроль оцінює тактику спортсменів у змаганнях, окремих поєдинках з різними спортсменами в умовах змагань. Оперативний контроль оцінює тактичну майстерність окремого спортсмена у процесі тренувань і змагань.

Контроль психологічної підготовки оцінює:

- особисті та морально-вольові якості, які забезпечують досягнення високих результатів;
- стабільність виступів на змаганнях;
- обсяг та зосередженість уваги в різних змагальних ситуаціях;
- здібність керувати рівнем збудження перед та під час змагань;
- ступінь удосконалення різних ситуацій;
- можливість аналізаторної діяльності, сенсомоторних реакцій, здібність до формування випереджаючих рішень в умовах дефіциту часу.

Контроль змагальної діяльності заснований на оцінюванні спортивних результатів, які було заплановано та які вже виконано.

1.6. Річний план підготовки різних груп
Розрахунок годин для програмних теоретичних
та практичних тренувальних занять

| Зміст занять | Група | | | | | | | | | | | |
|--|---|------------|------------|---------------------------|------------|------------|------------|--|------------|-------------------------------------|------------|--|
| | Початкової підготовки | | | Навчально- тренувальна | | | | Спор- тивного удоско- налення | | Вищої спортивної майстерності | | |
| | Рік навчання | | | | | | | | | | | |
| | 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 1-й | 2-й | 1-й | 2-й | |
| | Кількість годин | | | | | | | | | | | |
| Теоретична підготовка | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 24 | 26 | |
| <i>Практична підготовка</i> | 56 | 82 | 112 | 96 | 116 | 142 | 166 | 116 | 132 | 150 | 130 | |
| Спеціальна фізична підготовка (СФП) | 50 | 75 | 100 | 140 | 170 | 190 | 230 | 220 | 262 | 300 | 200 | |
| Технічна підготовка | 5 | 7 | 9 | 36 | 42 | 50 | 60 | 200 | 230 | 260 | 420 | |
| Тактична підготовка | 1 | 2 | 3 | 6 | 8 | 10 | 12 | 24 | 32 | 40 | 88 | |
| Контрольно- поточні ви- пробування, перевідні іспити | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 12 | |
| Навчальні поєдинки і змагання | Згідно з планом-календарем спортивних заходів | | | | | | | | | | | |
| Відновлю- вальні заходи | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 10 | 14 | 16 | 18 | 24 | |
| Разом | 120 | 180 | 240 | 300 | 360 | 420 | 500 | 600 | 700 | 800 | 900 | |

План теоретичних занять

| Тема заняття | Група | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------|----------|----------|-----------------------|-----------|-----------|-----------|---------------------------|-----------|-------------------------------|-----------|
| | Початкової підготовки | | | Навчально-тренувальна | | | | Спортивного удосконалення | | Вищої спортивної майстерності | |
| | Рік навчання | | | | | | | | | | |
| | 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 1-й | 2-й | 1-й | 2-й |
| | Кількість годин | | | | | | | | | | |
| Фізична культура і спорт в Україні та у світі, стислий огляд розвитку рукопашного бою в Україні | 1,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Гігієна, загартовування, режим, харчування. Лікарський контроль, самоконтроль | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм спортсмена. Засоби та методи розвитку окремих фізичних якостей | 0,5 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Травми у рукопашному бою, їх попередження та профілактика | | 0,5 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Правила поведінки у спортивному залі | 0,5 | | | | | | | | | | |
| Загальні відомості про техніку і тактику рукопашного бою | 0,5 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 7 |
| Різні види підготовки спортсмена. Правила змагань з рукопашного бою | | 1 | 1 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 8 | 8 |
| Спортивна форма. Обладнання та інвентар | 0,5 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Разом | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 24 | 26 |

Побудова річного циклу підготовки

Приблизний навчальний план тренувальних занять для початкової групи 2-го року навчання

Кількість годин на рік — 180
 Кількість занять на рік — 156
 Кількість годин на місяць — 15
 Кількість занять на тиждень — 3
 Тривалість одного заняття — 60–80 хв

| Зміст за- нять | К-сть годин на рік | Місяць | | | | | | | | | | | |
|--|---|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| | | Кількість годин | | | | | | | | | | | |
| Теоретична підготовка | 6 | 1 | – | 1 | 1 | – | 1 | – | 1 | – | 1 | – | – |
| <i>Практична підготовка</i> | 82 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 | 8 | 7 |
| Спеціальна фізична підготовка | 75 | 7 | 7 | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 | 5 | 7 | 7 | 6 |
| Технічна підготовка | 7 | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | – | – | – | – |
| Тактична підготовка | 2 | – | – | – | – | – | – | 1 | – | 1 | – | – | – |
| Контрольно- поточні ви- пробування, перевідні іспити | 4 | – | – | 1 | – | – | 1 | – | – | 1 | – | – | 1 |
| Навчальні поєдинки та змагання | Згідно з планом-календарем спортивних заходів | | | | | | | | | | | | |
| Відновлю- вальні захо- ди | 4 | – | – | 1 | – | – | 1 | – | – | 1 | – | – | 1 |
| Разом | 180 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |

**Приблизний навчальний план тренувальних занять
для навчально-тренувальної групи 2-го року навчання**

Кількість годин на рік — 360

Кількість занять на рік — 156

Кількість годин на місяць — 30

Кількість занять на тиждень — 3

Тривалість одного заняття — 130–140 хв

| Зміст за- нять | К-сть годин на рік | Місяць | | | | | | | | | | | |
|--|---|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| | | Кількість годин | | | | | | | | | | | |
| Теоретична підготовка | 12 | 2 | 1 | – | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | – | 1 | – | 1 |
| <i>Практична підготовка</i> | 116 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 11 | 12 | 12 |
| Спеціальна фізична підготовка | 170 | 14 | 15 | 13 | 15 | 13 | 12 | 12 | 15 | 15 | 16 | 16 | 14 |
| Технічна підготовка | 42 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 2 | 2 | 2 |
| Тактична підготовка | 8 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | – | – | – | – | – |
| Контрольно- поточні ви- пробування, перевідні іспити | 6 | – | – | 1 | – | 1 | 1 | – | 1 | 1 | – | – | 1 |
| Навчальні поєдинки та змагання | Згідно з планом-календарем спортивних заходів | | | | | | | | | | | | |
| Відновлю- вальні захо- ди | 6 | – | – | 1 | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | – | – | – |
| Разом | 360 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |

Приблизний навчальний план тренувальних занять для спортивного удосконалення 1-го року навчання

Кількість годин на рік — 600

Кількість занять на рік — 208

Кількість годин на місяць — 50

Кількість занять на тиждень — 4

Тривалість одного заняття — 160–180 хв

| Зміст за- нять | К-сть годин на рік | Місяць | | | | | | | | | | | |
|--|---|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| | | Кількість годин | | | | | | | | | | | |
| Теоретична підготовка | 18 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| <i>Практична підготовка</i> | 116 | 11 | 10 | 10 | 8 | 9 | 10 | 9 | 9 | 8 | 9 | 11 | 12 |
| Спеціальна фізична підготовка | 220 | 18 | 18 | 18 | 19 | 18 | 19 | 18 | 19 | 19 | 18 | 18 | 18 |
| Технічна підготовка | 200 | 18 | 17 | 17 | 16 | 17 | 17 | 17 | 15 | 16 | 19 | 15 | 16 |
| Тактична підготовка | 24 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Контрольно- поточні ви- пробування, перевідні іспити | 8 | – | 1 | 1 | 1 | – | – | 1 | 1 | 2 | – | 1 | – |
| Навчальні поєдинки та змагання | Згідно з планом-календарем спортивних заходів | | | | | | | | | | | | |
| Відновлю- вальні захо- ди | 14 | – | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| Разом | 600 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |

**Приблизний навчальний план тренувальних занять
для групи вищої спортивної майстерності 1-го року навчання**

Кількість годин на рік — 800

Кількість занять на рік — 312

Кількість годин на місяць — 66–67

Кількість занять на тиждень — 6

Тривалість одного заняття — 150–180 хв

| Зміст за- нять | К-сть годин на рік | Місяць | | | | | | | | | | | |
|--|---|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| | | Кількість годин | | | | | | | | | | | |
| Теоретична підготовка | 24 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 |
| <i>Практична підготовка</i> | 150 | 13 | 12 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 12 | 12 | 13 | 13 | 13 |
| Спеціальна фізична підготовка | 300 | 26 | 26 | 25 | 25 | 26 | 24 | 25 | 24 | 26 | 24 | 25 | 24 |
| Технічна підготовка | 260 | 21 | 21 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 23 | 22 | 21 | 21 | 21 |
| Тактична підготовка | 24 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Контрольно- поточні ви- пробування, перевідні іспити | 8 | – | 1 | 1 | 1 | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | – | 1 |
| Навчальні поєдинки та змагання | Згідно з планом-календарем спортивних заходів | | | | | | | | | | | | |
| Відновлю- вальні захо- ди | 18 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Разом | 800 | 66 | 67 | 66 | 67 | 67 | 66 | 67 | 67 | 67 | 67 | 66 | 67 |

1.7. Структура тренування у мікроциклах

Мікроцикл — серія занять, які тривають кілька днів і забезпечують комплексне вирішення завдань на певному етапі підготовки. Мікроцикли можуть тривати від 3–4 до 10–14 днів.

Мікроцикли бувають: втягуючі, ударні, підготовчі, змагальні та відновні.

Втягуючі мікроцикли спрямовані на підготовку організму до напруженої роботи. Вони застосовуються на першому етапі підготовчого періоду. При будівництві цих мікроциклів застосовують не дуже великі сумарні навантаження. Спрямованість, засоби та методи цих мікроциклів повинні відповідати загальній спрямованості тренувального процесу конкретного періоду чи етапу підготовки.

Ударні мікроцикли характеризуються великим сумарним обсягом роботи та навантаження. Основним завданням цих мікроциклів є стимуляція адаптаційних процесів в організмі спортсмена, вирішення основних завдань техніко-тактичної, фізичної, психологічної та інтегральної підготовки.

Відновлювальні мікроцикли забезпечують оптимальні умови для проходження відновлювальних та адаптаційних процесів в організмі спортсмена. Вони застосовуються після ударних мікроциклів. Доля сумарного навантаження в цих мікроциклах невелика.

Підготовчі мікроцикли спрямовані на підготовку спортсмена до змагань. Зміст цих мікроциклів залежить від індивідуальних можливостей та системи підготовки спортсмена до змагань.

Змагальні мікроцикли будуються залежно від програми змагань та спрямовані на забезпечення оптимальних умов для успішної участі у змагальній діяльності.

Структура мікроциклів залежить від етапу багаторічної підготовки, періоду мікроцикла, типу самого мікроцикла, індивідуальних здібностей самого спортсмена. Ці фактори впливають на сумарний розмір навантаження мікроциклів, задачі, засоби, методи, величину навантаження окремих занять.

Приклад побудови мікроциклу для навчально-тренувальної групи

| День тижня | Заняття | Переважає спрямованість | Тривалість, хв | Навантаження |
|------------|---------|--|----------------|--------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Понеділок | 1-ше | Розвиток швидкості: естафети, рухливі ігри, ігри з використанням елементів рукопашного бою | 110–120 | Середнє |
| Вівторок | – | Активний відпочинок | – | – |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----------|------|---|---------|---------|
| Середа | 2-ге | Навчання та вдосконалення техніки ударів руками, пересувань | 110–120 | Середнє |
| Четвер | – | – | – | – |
| П'ятниця | 3-тє | Теоретичне заняття згідно з теоретичним планом, підвищення загальної фізичної підготовки, спрощені поєдинки | 110–120 | Мале |
| Субота | – | Активний відпочинок | – | – |
| Неділя | – | Активний відпочинок | – | – |

1.8. Побудова тренувального заняття

Тренувальне заняття є самостійною структурою процесу підготовки, в якому застосовуються різні засоби, які спрямовані на вирішення завдань фізичної, техніко-тактичної, психологічної та інтегральної підготовки.

Структура занять визначається багатьма факторами і залежить від мети і завдання, величини навантаження, особливості підбору тренувальних вправ та ін. Заняття складається із вступно-підготовчої, основної та заключної частини.

Вступно-підготовча частина. Проводяться організаційні заходи та підготовка спортсмена до виконання основної частини.

Основна частина. Вирішуються основні завдання заняття.

Заключна частина — приведення стану організму спортсмена до стану який був у нього до початку заняття.

При підготовці спортсменів плануються основні та додаткові заняття. На основних заняттях виконується основний обсяг роботи, який пов'язаний з вирішенням головних завдань 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 і здібності, що визначають рівень спеціальної підготовленості спортсмена, його швидкісні чи силові якості, спеціальної витривалості та ін.

Заняття комплексної спрямованості розвивають одночасно кілька якостей та здібностей.

Залежно від завдань, заняття бувають: учбові, учбово-тренувальні, відновлювальні, модельні та контрольні.

На *учбових заняттях* засвоюється новий матеріал, вивчається техніка, тактика, техніко-тактичні схеми та ін.

Тренувальні заняття спрямовані на здійснення різних видів підготовки.

Учбово-тренувальні заняття — це проміжний тип занять між учбовими та тренувальними.

Відновлювальні заняття стимулюють відновлювальні процеси організму спортсмена після великих навантажень.

Модельні заняття — їхня програма будується з програмою майбутніх змагань.

Контрольні заняття вирішують завдання контролю за ефективністю процесу підготовки.

Основним фактором, що визначає ступінь впливу тренувального заняття на організм спортсмена є величина навантаження. Навантаження бувають значні, характеризуються великим сумарним обсягом роботи в умовах стійкої працездатності без її зниження. Обсяг роботи на заняттях з великим навантаженням складає 70–80 % обсягу роботи, яка виконується до настання явної втоми. Середнє навантаження є початком другої фази стійкої працездатності, яка супроводжується стабільністю рухів. Обсяг роботи складає 40–60 % обсягу роботи, яка виконується до настання явної втоми.

Мале навантаження активує діяльність функціональних систем, супроводжується стабілізацією рухів. Кількість вправ, які виконуються спортсменами на заняттях з малим навантаженням складає 20–25 % обсягу роботи до настання явної втоми.

| Навантаження | Критерії величини навантаження | Завдання |
|---------------------|--|--|
| Мале | Перша фаза періоду стійкої працездатності 15–20 % обсягу роботи до настання явної втоми | Підтримка досягнутого рівня підготовленості, прискорення процесів відновлення |
| Середнє | Друга фаза стійкої працездатності 40–60 % обсягу роботи, яка виконується до настання явної втоми | Підтримка досягнутого рівня втоми підготовки, вирішення особистих завдань підготовки |
| Значне | Фаза прихованої втоми 60–75 % обсягу роботи, яка виконується до настання явної втоми | Стабілізація та подальше підвищення підготовленості |
| Велике | Явна втома | Підвищення підготовленості |

**Приклад плану конспекту тренувального заняття
з рукопашного бою**

План-конспект занять з рукопашного бою № _____

на “___” _____ 200__ р.

для початкової групи першого року навчання 7–8 років клубу _____

Завдання:

1. Ознайомити з технікою переміщення кроком вперед і кроком назад.
2. Навчити техніці виконання прямого удару рукою з положення широкої стійки.
3. Закріпити техніку виконання захисних блоків (верхнього, середнього, нижнього рівнів) з положення широкої стійки.

Інвентар:

- килим “татамі”;
- м’яч.

Місце проведення:

- спортивний зал клубу _____

Тривалість 45 хв.

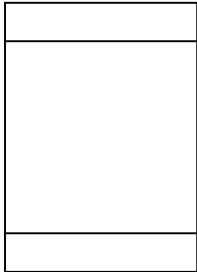
| Зміст занять | Дозування вправ | Організаційні і методичні вказівки |
|---------------------------------|------------------------|--|
| 1 | 2 | 3 |
| Підготовча частина 15 хв | | |
| Організація спортсменів | | |
| Шикування в шеренгу по одному | 1' | Використовується фронтальний метод |
| Перекличка | 1' | Відмітка присутніх |
| Рапорт тренера | 30'' | Рапортує староста (або черговий) групи |
| Привітання | 30'' | Виконувати голосно і чітко |
| Роз'яснення завдань тренування | 30'' | Пояснення завдань і вимог до виконання завдань |

| 1 | 2 | 3 |
|--|------------------------------------|---|
| Стройові вправи: Рівняйся, струнко! Направо!, Наліво!, Кругом! | 30'' | Виконуються чітко, у стройовій стійці |
| Загальнофункціональна підготовка | | |
| Направо! По залу кроком руш! | 1' | Перешикування з шеренги по одному в колону по одному |
| Крок на носках, п'ятах, зовнішній та внутрішній стороні стопи, носки усередину та назовні | 2–3' одне завдання — одне коло | Рух в колону по одному, пряма постаць, руки на поясі, темп середній |
| Стрибки на двох ногах, на правій та на лівій (прямо, спиною, правим та лівим боком) | 1–2' одне завдання — одне коло | Стрибки на одній нозі з утриманням протилежної за гомілку, стрибки на двох ногах руки на поясі, темп середній |
| Біг, прямо, спиною, правим, лівим боком | 3–4' одне завдання — два кола | Біг правим, лівим боком виконувати приставним кроком, темп середній, увага на дистанцію |
| Основна частина 25 хв | | |
| Спеціально-функціональна підготовка | | |
| Біг з високим підйомом стегна, захльостом гомілки | 2 x 30'' | Темп середній, коліна піднімати до рівня грудей, п'ятою торкатися тазу |
| Біг з обертаннями (через праве, ліве плече) | 2 x 10'' | Темп середній |
| Ходьба, дихальні вправи: вдох — підняти руки догори, піднятіся на носки; видох — руки донизу нахил тулуба вперед | 30'' | Виконувати повільно, послаблено |
| Перешикування з колони по одному в шеренгу по три | 10'' | Виконати поточним перешикуванням |
| В. п. стійка на колінах Біг уздовж залу на колінах (прямо, спиною, правим, лівим боком) | 2' 1 хід на кожний варіант бігу | Виконувати хід трійками, з витриманням техніки безпеки, темп середній |
| В. п. упор руки позаду Біг в упорі руками ззаду “павучок” (прямо, спиною, правим, лівим боком) | 2' 1 хід на кожний варіант бігу | При виконанні вправи піднімати таз якнайвище, темп середній |
| В. п. упор лежачи Біг в упорі лежачи “крокодил” (прямо, спиною, правим, лівим боком) | 2' 1 хід на кожний варіант бігу | При виконанні вправи руки зігнуті в ліктях, тулуб паралельно підлозі, темп середній |

| 1 | 2 | 3 |
|---|---|--|
| В. п. упор присівши Перекиди через голову, спину | 1' 1 хід на кож- ний варіант перекиду по 3 рази | Виконувати хід трійками, повільно, з витримуванням техніки безпеки |
| В. п. стійка на одному ко- ліні Перекаати через правий, лі- вий бік | 1' 1 хід по три рази | Виконувати хід трійками, з витри- муванням техніки безпеки |
| В. п. основна стійка Стрибок-кувинок | 1' | З дотриманням техніки безпеки, ви- конувати по одному |
| В. п. стійка на одному коліні Перекид через праве та ліве плече | 1' 1 хід по три рази | Виконувати з страховкою протиле- жною рукою, головою не торкатися |
| В. п. стійка на одному коліні Переворот через голову, праве та ліве плече "колесо" | 2' 1 хід на кож- ний варіант | Перевороти виконувати з допомо- гою тренера, поточним методом, ноги при виконанні не згинати |
| Розминка на місці | | |
| В. п. основна стійка Нахили голови (вперед, назад, вправо, вліво), Колові рухи вправо, вліво | 1' 4 рухи на кож- ну вправу | Виконувати без ривка, амплітуда максимальна |
| В. п. те саме Ривки руками | 30" 4 рухи на кож- ну вправу | Виконувати енергійно |
| В. п. те саме Колові рухи у плечовому суглобі (вперед, назад) | 30" 2 х 4 рухи на кожну вправу | Починати повільно з нарощуванням швидкості обертання, амплітуда ма- ксимальна |
| В. п. те саме Колові рухи в ліктьовому суглобі | 30" 2 х 4 рухи на кожну вправу | Виконувати в обох напрямках, амплі- туда максимальна |
| В. п. те саме Колові рухи в променево- зап'ястковому суглобі | 30" 2 х 4 рухи на кожну вправу | Фаланги пальців в замку, обертання в обох напрямках |
| В. п. те саме Нахили тулуба вперед, на- зад | 30" 8 рухів на ко- жну вправу | Виконувати на максимальній амплі- туді, ноги в колінах не згинати |
| В. п. теж саме Нахили тулуба вправо, вліво | 30" 8 рухів на кожну вправу | Виконувати нахил через бік з мак- симальною амплітудою, спину тримати рівно |

| 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|
| В. п. те саме Повороти тулуба вправо, вліво | 30'' 8 рухів на кожну вправу | Виконувати без ривка |
| В. п. те саме Колові рухи тулубом вправо, вліво | 30'' 2 х 4 рухи на кожну вправу | Виконувати на максимальній амплітуді, таз не рушиться, руки на поясі |
| В. п. те саме Колові рухи тазом, вправо, вліво | 30'' 2 х 4 рухи на кожну вправу | При виконанні плечі залишаються без руху, амплітуда максимальна, руки на поясі |
| В. п. те саме Колові рухи у колінному суглобі | 30'' 2 х 4 рухи на кожну вправу | Максимальна амплітуда, руки на колінах |
| В. п. те саме Колові рухи в гомілково-стопному суглобі | 30'' 2 х 4 рухи на кожну вправу | Максимальна амплітуда, руки на поясі |
| Розтяжка | | |
| В. п. сидячи на підлозі Ноги: • нахили вперед, ноги разом • нахили вперед, ноги якнайширше • “метелик” • “шпагат” (правий, лівий) | 8 разів 8 разів 30'' 30'' | Виконувати сидячи на підлозі повільно, з розслабленням м’язів, ноги в колінах не згинати, амплітуда максимальна Корпус тримати рівно |
| В. п. основна стійка Руки: • дістати одна одну за спиною • “змійка” • тил однойменної кисті на реберній дузі, приведення ліктя в середину | 10' 10'' 10'' | Виконувати повільно в русі в колону по одному, амплітуда максимальна |
| В. п. борцівський міст Спина: “міст” | 30'' | Виконувати натягіння по 5'' чергуючи з відпочинком |
| В. п. бойова стійка Махи ногами (вперед, назад, у бік, коловий передній і задній) | 1–2' по 8 разів на кожну вправу ногою, лівою, правою ногою | Виконувати енергійно, на максимальній амплітуді, ноги не згинати |

| 1 | 2 | 3 |
|--|-------------------------------------|---|
| Формування рухливих вмінь та навичок | | |
| Перешиккування в шеренгу по чотири | 10'' | Виконувати поточним перешиккуванням |
| В. п. бойова стійка Ознайомити з технікою переміщення шагом вперед і шагом назад | 1' 1–4 вперед 5–8 назад | Фронтальний метод, стежити за руками, та за збереженням стійки |
| В. п. широка фронтальна стійка Навчити техніці виконання прямого удару рукою з положення широкої стійки | 3' почергово кожною рукою | Зосередити увагу на техніці виконання удару, чіткості виконання, правильному диханні |
| В. п. широка фронтальна стійка стійки Закріпити техніку виконання захисних блоків (верхнього, середнього, нижнього рівнів) з положення широкої стійки | 3' 2 x16 разів на кожне завдання | Зосередити увагу на чіткості виконання вправи |
| Вміння використовувати придбані навички в комбінації | | |
| Робота у парах В. п. бойова стійка 1 — нанесення удару партнером (прямий, боковий, знизу, зверху) 2 — захист за допомогою блоків (верхнього, середнього, нижнього рівня) 3 — нанесення контр-удару | 2' виконувати почергово | Зосередити увагу на своєчасності виконання вправи, збереженні стійки, чіткості виконання ударів та блоків |
| Загальна фізична підготовка | | |
| В. п. упор лежачи Віджимання від підлоги в упорі лежачі | 20 разів | Виконувати енергійно, з контролем дихання, напруження на видиху |
| В. п. основна стійка Присідання | 20 разів | Виконувати енергійно, з контролем дихання, напруження на видиху |
| В. п. лежачи на спині Вправи для розвинення м'язів пресу живота | 20 разів | Виконувати енергійно, з контролем дихання, напруження на видиху |
| В. п. лежачи на животі Вправи для розвинення м'язів спини | 20 разів | Виконувати енергійно, з контролем дихання, напруження на видиху |

| 1 | 2 | 3 |
|--|------|--|
| Рухливі ігри | | |
| “Регбі” на колінах | 3–5’ | <p>Правила гри:</p> <ul style="list-style-type: none"> • визначають на татамі залікову зону для кожної команди • групу ділять на дві команди • учасники стають на коліна • команда, гравці якої покладуть м’яч в залікову зону протилежної команди, отримає очко • гра ведеться до здобуття договірної кількості очок  |
| Заклучна частина 5 хв | | |
| Зниження функціональної напруги | | |
| Вправи на розслаблення м’язів | 1’ | Струшування м’язів кінцівок |
| Вправи на відновлення дихання | 1’ | Виконання дихальних вправ в повільному темпі, перехід з поверхневого до глибокого дихання |
| Шикування | 30’’ | В шеренгу по одному |
| Зауваження по виконанню завдань тренування | 1’ | Вказати недоліки та шляхи їх усунення |
| Домашнє завдання | 30’’ | Згідно з програмою |
| Рівняйсь! Струнко! До побачення! | 30’’ | |
| Організований вихід із залу | 30’’ | Перешикування в колону по одному |

1.9. Зміст навчального матеріалу теоретичної підготовки

Фізична культура і спорт в Україні та світі. Стислий огляд розвитку рукопашного бою в Україні

Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку рукопашного бою в Україні. Фізична культура — частина загальної культури. Значення та роль фізичної культури та рукопашного бою в розвитку людини. Розвиток рукопашного бою, створення Федерації рукопашного бою в Україні, подальші наміри та перспективи розвитку рукопашного бою. Ознайомлення з програмою технічних вимог. Найвідоміші майстри з рукопашного бою. Поняття про фізичну культуру. Роль і піклування держави у розвитку фізичної культури і спорту. Фізична культура в системі освіти. Значення різнобічної фізичної культури для досягнення високих спортивних результатів. Єдина спортивна класифікація України. Розрядні нормативи та вимоги з рукопашного бою. Фізична культура і спорт у світі. Розвиток єдиноборств. Характеристика різних видів єдиноборств. Історичний огляд розвитку рукопашного бою. Історія розвитку Федерації рукопашного бою України.

Правила поведінки у спортивному залі

Поведінка у спортивному залі під час тренування, привітання тренерів, супротивників. Етикет рукопашного бою. Правила вимог техніки безпеки. Поведінка на вулиці тощо.

Гігієна, загартовування, режим, харчування. Лікарський контроль, самоконтроль

Гігієна рукопашного бою. Особиста гігієна, режим харчування, сну, відпочинку. Гігієна одягу, інвентарю, спортивного залу тощо. Догляд за шкірою, волоссям і нігтями. Гігієнічне значення водних процедур (умивання, душ, лазня, купання). Уявлення про заразні захворювання, заходи особистої та громадської профілактики. Шкідливість паління, вживання спиртних напоїв. Режим дня. Відпочинок, його значення для відновлювальних процесів організму спортсмена. Режим харчування. Раціон харчування. Ваговий режим. Лікарський контроль, значення та зміст контролю на заняттях фізичною культурою та рукопашним боєм. Самоконтроль. Об'єктивні показники самоконтролю: вага, пульс, кров'яний тиск. Суб'єктивні показники: самопочуття, сон, апетит, працездатність, потовиділення.

Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм спортсмена. Засоби та методи розвитку окремих фізичних якостей

Стислі відомості про будову організму людини. Основні відомості про дихальну, м'язову, нервову, кровоносну системи, ЦНС. Характеристика фізичних вправ, їх вплив на розвиток людини. Систематичні заняття фізичними вправами та спортом — важлива умова зміцнення здоров'я, розвитку фізичних можливостей і досягнення високих спортивних результатів. Спортивне тренування як процес удосконалення функцій організму. Анатомо-фізіологічна характеристика рукопашного бою.

Травми у рукопашному бою, їх попередження та профілактика

Поняття про травми. Особливості спортивного травматизму. Причини травм та їх профілактика. Запобігання травм. Самозапобігання травмам. Перша допомога при травмах. Засоби зупинки кровотечі, перев'язки, накладання тимчасової шини, штучне дихання. Транспортування потерпілого.

Рани, їх різновиди. Вивихи. Пошкодження кісток, переломи, розтягіння, струс мозку. Дії при нокауті та нокдауні. Дія низької температури. Дія високої температури: сонячний удар, тепловий удар.

Спортивний масаж. Фізіологічний вплив масажу на організм людини. Засади масажу. Види спортивного масажу. Самомасаж. Лікувальний масаж. Прийоми масажу. Протипоказання до масажу.

Загальні відомості про техніку і тактику рукопашного бою

Значення техніки і тактики. Наступальні, захисні дії, контрприйоми, комбінації. Основні дистанції, захвати. Поняття про техніку і тактику, їх взаємозв'язок. Значення техніки і тактики щодо удосконалення майстерності. Техніка рукопашного бою. Стійки, переміщення, дії руками, ногами, тулубом, їх взаємозв'язок, під час виконання атакуючих і захисних дій. Основні технічні дії (удари руками, ногами, серії ударів, комбінації, прийоми, контрприйоми, захисні дії). Класифікація, систематика, термінологія. Значення і роль тактичної підготовки. Тактичні дії для підготовки та проведення різних технічних дій. Особливості проведення командних змагань. Аналіз техніки і тактики поєдинків, які проведені на змаганнях. Розвиток тактичного мислення у ході тренувальних занять і змагань.

Різні види підготовки спортсмена. Правила змагань з рукопашного бою

Спеціальна фізична підготовка, її значення для удосконалення координації рухів, швидкості реакції, орієнтації, гнучкості, витривалості. За-

гальна фізична підготовка як основа розвитку фізичних якостей та здібностей, рухових функцій, підвищення спортивної працездатності. Взаємозв'язок засобів спеціальної та загальної фізичної підготовки. Зміна їх співвідношення залежно від рівня підготовленості навчальних груп спортивної майстерності, періодів та етапів підготовки. Значення змагань, характер та способи проведення. Положення про змагання. Програма змагань. Підготовка місця проведення змагань, їх оформлення. Порядок відкриття та закриття змагань. Учасники змагань, їхній вік, розподіл за спортивними розрядами, обов'язки та права, вагові категорії. Зважування, костюм та гігієна учасників. Забезпечення учасників змагань медичною допомогою, заходи запобігання травм. Суддівська колегія, склад, права та обов'язки членів. Оцінка технічних дій. Легкий, дозований та повний контакт. Умови проведення ударів руками, ногами, кидків, больових та задушливих прийомів. Попередження, дискваліфікації. Заборонені дії. Визначення нокауту і нокдауну. Визначення місць. Порядок складання пар. Документи змагань: протокол зважування, жеребкування, першого та другого туру змагань. Суддівська записка. Психологічна підготовка. Поняття про психологічну підготовку. Добре організована виховна робота, високий рівень майстерності та тренуваності — основа психологічної підготовки. Способи педагогічного впливу, завдання, вправи для формування вольових якостей. Виховання спортсменів у дусі відданості та любові до Батьківщини, поваги загальнолюдських цінностей. Патріотизм, велике бажання досягти спортивного результату, організованість, дисциплінованість, працелюбність, почуття товарищескості, воля до перемоги. Психологічна підготовка перед змаганнями. Засоби регуляції, саморегуляції стану організму. Педагогічні та інструментальні засоби контролю за психічним станом спортсмена.

Спортивна форма, обладнання та інвентар

Місце занять. Обладнання та інвентар. Упорядкування та обкладення залу рукопашного бою (розміри, освітлення, підлога, вентиляція, температура.). Підсобні приміщення (роздягальні, душові, санвузол, масажна, тренерська, лазня, методичний кабінет, лабораторія). Догляд за обладнанням та інвентарем. Спортивний одяг і взуття.

Спортивна форма рукопашника, обладнання та інвентар для занять з рукопашного бою.

Зміст практичної підготовки

Групи початкової підготовки

1-й рік навчання

Навчання та вдосконалення техніки пересувань (кроком вперед, назад, вправо, вліво, повороти).

Навчання техніці ударів руками (прямий в голову, прямий в тулуб, серія ударів).

Навчання техніці захисту (блоки: верхній, середній всередину, середній назовні, нижній).

Навчання різноманітним комбінаційним діям з партнером.

Навчання техніці звільнення від захватів за руки.

2-й рік навчання

Навчання та вдосконалення техніки пересувань (кроком у різних напрямках, відштовхуючись ногою, що знаходиться ззаду, спереду).

Навчання та вдосконалення техніки ударів руками (прямий, боковий, знизу, зверху, зворотний боковий).

Навчання та вдосконалення техніки ударів ногами (прямий; вперед, назад, вбік; знизу, боковий, зворотний боковий), техніки захисту (блокування, уклони, кроком та ін.).

Навчання та вдосконалення техніки захисту (верхнє, нижнє, середнє блокування).

Навчання та вдосконалення техніки звільнення від захватів за допомогою блоків.

Навчання техніці больових прийомів стоячи на колінах (вивертання руки назовні, важіль руки усередину), виривання.

Навчання та вдосконалення різноманітних комбінаційних дій з партнером.

Навчання техніці боротьби лежачи (утримання супротивника з лівого, з правого боку лежачи на спині).

3-й рік навчання

Навчання та вдосконалення техніки пересувань (кроком у різних напрямках, відштовхуючись ногою, що знаходиться ззаду, спереду).

Навчання та вдосконалення техніки ударів руками (ребром долоні, зворотній боковий).

Навчання та вдосконалення техніки ударів ногами (прямий; вперед, боковий).

Навчання та вдосконалення техніки захисту від ударів (блокування, уклони, кроком та ін.).

Навчання та вдосконалення техніки кидків (передня, задня підніжка).

Навчання та вдосконалення техніки больових прийомів (виверти руки назовні, важіль руки усередину).

Навчання та вдосконалення техніки звільнення від захватів (за одяг попереду, за шию, за руки).

Навчання та вдосконалення техніки боротьби лежачи (перевертання із захватом за руки збоку, із захватом шиї із-під плеча.)

Навчання та вдосконалення різноманітних комбінаційних дій з партнером.

Навчально-тренувальні групи

1-й рік навчання

Навчання та вдосконалення техніки пересувань (кроком у різних напрямках, відштовхуючись ногою що знаходиться ззаду, спереду).

Навчання та вдосконалення техніки ударів руками (пальцями, долонею).

Навчання та вдосконалення техніки ударів ногами (убік, боковий, назад).

Навчання та вдосконалення техніки захисту від ударів (блокування, уклони, кроком та ін.).

Навчання та вдосконалення техніки кидків (через стегно, через спину).

Навчання та вдосконалення техніки больових прийомів (загин руки усередину, важіль руки через передпліччя, вузол руки зверху).

Навчання та вдосконалення техніки звільнення від захватів та обхватів тулуба (від обхвату тулуба ззаду з руками та без рук).

Навчання та вдосконалення техніки боротьби лежачи (утримання супротивника на спині з застосуванням больових прийомів).

Навчання та вдосконалення різноманітних комбінаційних дій з партнером.

2-й рік навчання

Навчання та вдосконалення техніки ударів руками (всі види ударів ліктями).

Навчання та вдосконалення техніки ударів ногами (з розворотом убік, назад).

Навчання та вдосконалення техніки захисту від ударів (блокування, уклони, кроком та ін.).

Навчання та вдосконалення техніки кидків (через плече, підсікання.)

Навчання та вдосконалення техніки больових прийомів (задушення при підході ззаду).

Навчання та вдосконалення техніки звільнення від захватів (за одяг спереду, за шию, за руки).

Навчання та вдосконалення техніки боротьби лежачи (задушення лежачи на спині, защемлення сухожилля).

Навчання та вдосконалення різноманітних комбінаційних дій з партнером.

Навчання вдосконалення техніки нанесення ударів короткою палкою.

Навчання та вдосконалення техніки захисних дій з використанням короткої палки.

3-й рік навчання

Вдосконалення техніки ударів руками.

Навчання та вдосконалення техніки ударів ногами (зворотній боковий з розворотом, коліном).

Навчання та вдосконалення техніки захисту від ударів (блокування, уклони, кроком та ін.).

Навчання та вдосконалення техніки кидків (підхватом, зацепом).

Навчання та вдосконалення техніки больових та задушливих прийомів (задушення при підході спереду).

Навчання та вдосконалення техніки звільнення від захватів (за волосся).

Навчання та вдосконалення техніки боротьби лежачи (важіль коліна, подвійне задушення).

Навчання та вдосконалення різноманітних комбінаційних дій з партнером.

Навчання та вдосконалення захисту від нанесення ударів короткою палкою.

Навчання та вдосконалення захисту від ударів ножем.

4-й рік навчання

Удосконалення техніки пересувань.

Удосконалення техніки ударів руками.

Удосконалення техніки ударів ногами.

Навчання та вдосконалення техніки захисту від ударів.

Навчання та вдосконалення техніки кидків (через плечі, захватом двох ніг спереду).

Удосконалення техніки больових прийомів.

Навчання та вдосконалення техніки звільнення від захватів та обхватів (за шию, за волосся спереду, ззаду, збоку).

Навчання та вдосконалення техніки боротьби лежачи (важіль коліна, вивертання ноги, задушення ногами).

Навчання та вдосконалення різноманітних комбінаційних дій з партнером.

Удосконалення захисту від ударів короткою палкою

Удосконалення захисту від ударів ножем

Групи спортивного удосконалення

Подальше удосконалення техніки і тактики рукопашного бою за індивідуальним планом. Удосконалення техніки і тактики найбільш улюблених прийомів, а також захисту від них з партнером, манекеном, маківарою та ін. Удосконалення різних збиваючих чинників (дистанція, ступінь опору та ін.). Набуття різних навичок аналізу спортивної майстерності суперників, складання плану ведення поєдинку з конкретним противником. Виховання вміння нав'язати свою тактику супернику, реалізувати свій план ведення поєдинку. Кожний учень повинен брати участь у змаганнях за календарним та індивідуальним планом, а також у суддівстві змагань, засвоїти обов'язки секретаря змагань, уміти скласти конспект заняття та провести заняття.

Групи вищої спортивної майстерності

Подальше удосконалення техніки і тактики рукопашного бою за індивідуальними планами залежно від власної підготовленості та підготовленості майбутніх супротивників.

Тактика участі у змаганнях, побудови плану поєдинку та його реалізації. Тренування за умов різних збиваючих чинників: різні партнери, різна тактика, необ'єктивне суддівство, зміна плану ведення поєдинку тощо.

Значну увагу необхідно приділяти засобам тактичної підготовки у стійці та положенні лежачи, які дають більш очок при виконанні.

Кожний спортсмен повинен володіти прийомами прикладного напрямку.

**Приклад плану програмного теоретичного
та практичного матеріалу для групи початкової підготовки**

| № теми | Назва і зміст теми | К-сть годин | Місяць | | | | | | | | | | | |
|-----------------|---|-------------|----------|---|----------|-----|---|-----|-----|----|---|----------|-----|------|
| | | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | | | | | |
| Теорія | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку рукопашного бою в Україні | 1,5 | 0,5 | – | 0,5 | – | – | 0,5 | – | – | – | – | – | – |
| 2 | Гігієна в рукопашному бою | 0,5 | – | – | – | – | – | – | – | – | – | 0,5 | – | – |
| 3 | Правила поведінки у спортивному залі | 0,5 | 0,5 | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – |
| 4 | Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм спортсмена | 0,5 | – | – | – | – | – | – | – | – | – | 0,5 | – | – |
| 5 | Загальні відомості про техніку і тактику рукопашного бою | 0,5 | – | – | – | – | – | 0,5 | – | – | – | – | – | – |
| 6 | Спортивна форма рукопашника, обладнання та інвентар для занять з рукопашного бою | 0,5 | – | – | 0,5 | – | – | – | – | – | – | – | – | – |
| Разом | | 4 | 1 | – | 1 | – | – | – | – | – | – | 1 | – | – |
| Практика | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Загальна фізична підготовка | 56 | 5 | 6 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 2 | Розвиток окремих фізичних якостей необхідних рукопашнику | 24 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Вправи на спеціальних приладах та з використанням різного спеціального інвентарю | 14 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Рухливі ігри спеціально-прикладного та загально-го характеру | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Навчання та вдосконалення техніки пересувань | 1 | - | - | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | - | - | - | - |
| 6 | Навчання техніці ударів руками | 2 | - | - | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | - | - | - | - |
| 7 | Навчання техніці захисту (блоки) | 1 | - | - | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | - | - | - | - |
| 8 | Навчання різноманітним комбінаційним діям з партнером | 1 | - | - | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | - | - | - | - |
| 9 | Тактична підготовка | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - |
| 10 | Контрольні, поточні випробування, іспити, тестування | 2 | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 1 | - | - |
| 11 | Відновлювальні заходи | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - |
| Разом | | 120 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |

| Но- мер теми | Назва і зміст теми | Кількість годин |
|--------------------|--|--------------------|
| 1 | 2 | 3 |
| Теорія | | |
| 1 | Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку рукопашного бою в Україні. Фізична культура — частина загальної культури. Значення і роль фізичної культури та рукопашного бою в розвитку людини. Розвиток рукопашного бою, створення Федерації рукопашного бою в Україні, подальші наміри та перспективи розвитку рукопашного бою. Ознайомлення з програмою технічних вимог. Найвідоміші майстри з рукопашного бою | 1,5 |
| 2 | Поведінка у спортивному залі під час тренування, привітання тренерів, супротивників тощо | 0,5 |

| 1 | 2 | 3 |
|-----------------|---|-----|
| 3 | Гігієна в рукопашному бою. (Гігієна рукопашного бою. Особиста гігієна, режим харчування, сну, відпочинку. Гігієна одягу, інвентарю, спортивного залу тощо) | 0,5 |
| 4 | Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини. (Стислі відомості про будову організму людини. Основні відомості про дихальну, м'язову, нервову, кровоносну системи, ЦНС. Характеристика фізичних вправ, їх вплив на розвиток людини) | 0,5 |
| 5 | Відомості про техніку та тактику рукопашного бою. (Значення техніки і тактики. Наступальні, захисні дії, контрприйоми, комбінації. Основні дистанції, захвати. Елементи ударної, борцовської техніки. Ведення поединку стоячи, лежачи. Обманні дії. Больові та задушливі прийоми) | 0,5 |
| 6 | Спортивна форма рукопашника, обладнання та інвентар для занять з рукопашного бою. (Обладнання місця занять з рукопашного бою, розміри майданчика. Спортивна форма. Інвентар, умови використання, утримання) | 0,5 |
| Практика | | |
| 1 | Загальна фізична підготовка | 56 |
| 2 | Розвиток окремих фізичних якостей необхідних рукопашнику: силової та швидкісної витривалості, швидкості, спритності, координації рухів та ін. | 24 |
| 3 | Вправи на спеціальних приладах та з використанням різного спеціального інвентарю | 14 |
| 4 | Рухливі ігри спеціально-прикладного та загального характеру | 12 |
| 5 | Навчання техніці пересувань (кроком у різних напрямках, відштовхуючись ногою, що знаходиться позаду, попереду) | 1 |
| 6 | Навчання техніці ударів руками (прямий, боковий, зверху, зворотний боковий) | 2 |
| 7 | Навчання техніці захисту (верхній, середній нижній блоки) | 1 |
| 8 | Навчання та вдосконалення різноманітних комбінаційних дій з партнером | 1 |
| 9 | Тактична підготовка | 1 |
| 10 | Контрольні, поточні випробування, іспити, тестування | 2 |
| 11 | Відновлювальні заходи | 2 |

**Приклад змісту теоретичного та практичного матеріалу
для навчально-тренувальної групи**

| Но- мер теми | Назва та зміст теми | К-сть годин | Місяць | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--|----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | | | | | |
| Теорія | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку рукопашного бою в Україні. Правила поведінки у спортивному залі | 1 | 1 | | | | | | | | | | | |
| 2 | Гігієна, медичний контроль та самоконтроль в рукопашному бою | 1 | | 1 | | | | | | | | | | |
| 3 | Травми, їх попередження та профілактика | 1 | | | 1 | | | | | | | | | |
| 4 | Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини. Засоби та методи розвитку окремих фізичних якостей | 1 | | | | | | 1 | | | | | | |
| 5 | Відомості про техніку та тактику рукопашного бою | 2 | 1 | | | | 1 | | | | | | | |
| 6 | Психологічна підготовка спортсмена рукопашника | 1 | | | | | | | | 1 | | | | |
| 7 | Правила змагань з рукопашного бою | 2 | | | | 1 | | | | | | 1 | | |
| 8 | Обладнання та інвентар для занять з рукопашного бою | 1 | | | | | 1 | | | | | | | |
| Разом | | 10 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | - | 1 | - | 1 | - |

| 1 | | 2 | 3 | 4 | | | | | | | | | | | |
|----|--|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|
| | | Практика | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Загальна фізична підготовка | 96 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | |
| 2 | Розвиток окремих фізичних якостей необхідних рукопашнику | 48 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| 3 | Вправи на спеціальних приладах та з використанням різного спеціального інвентарю | 48 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| 4 | Рухливі ігри спеціально-прикладного та загального характеру | 44 | 5 | 5 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | – | 2 | 6 | 7 | 6 | |
| 5 | Навчання та вдосконалення техніки пересувань | 2 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | - |
| 6 | Навчання та вдосконалення техніки ударів руками | 5 | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | |
| 7 | Навчання та вдосконалення техніки ударів ногами | 5 | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | |
| 8. | Навчання та вдосконалення техніки захисту від різноманітних ударів | 4 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,4 | – | 0,2 | – | |
| 9 | Навчання та вдосконалення техніки кидків | 4 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,4 | 0,2 | – | – | |
| 10 | Навчання та вдосконалення техніки больових прийомів | 4 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,4 | – | 0,1 | 0,2 | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 11 | Навчання та вдосконалення техніки звільнення від захватів | 4 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,4 | – | 0,1 | 0,2 |
| 12 | Навчання та вдосконалення техніки боротьби лежачи | 4 | 0,2 | 0,4 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,3 | – | 0,1 | 0,2 |
| 13 | Навчання та вдосконалення техніки комбінаційних дій | 4 | 0,3 | 0,4 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,3 | 0,2 | – | – |
| 14 | Тактична підготовка | 6 | – | 1 | – | 1 | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | – | – | – |
| 15 | Контрольно поточні нормативи та іспити. | 6 | – | – | 1 | – | 1 | 1 | – | 1 | 1 | 1 | – | – | 1 |
| 16 | Відновлювальні заходи | 6 | – | – | 1 | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | – | – | – |
| Разом | | 300 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |

| Но-мер теми | Назва і зміст теми | Кількість годин |
|---------------|---|-----------------|
| 1 | 2 | 3 |
| Теорія | | |
| 1 | Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку рукопашного бою в Україні. Правила поведінки у спортивному залі. (Фізична культура — частина загальної культури. Значення і роль фізичної культури та рукопашного бою в розвитку людини. Розвиток рукопашного бою, створення Федерації рукопашного бою в Україні, подальші наміри та перспективи розвитку рукопашного бою. Ознайомлення з програмою технічних вимог. Найвідоміші майстри з рукопашного бою. Поведінка у спортивному залі, під час тренування, привітання тренерів, супротивників тощо) | 1 |
| 2 | Гігієна, медичний контроль та самоконтроль в рукопашному бою. (Гігієна рукопашного бою. Особиста гігієна, режим харчування, сну, відпочинку. Гігієна одягу, інвентарю, спортивного залу. Значення та зміст медичного контролю, самоконтролю, ЧСС, АД, вага, зріст, динамометрія тощо) | 1 |
| 3 | Травми, їх попередження і профілактика. (Загальна характеристика травм в рукопашному бою, вплив розминки. Профілактика травм. Перша допомога при травмах.) | 2 |

| 1 | 2 | 3 |
|-----------------|---|----|
| 4 | Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини. Засоби та методи розвитку окремих фізичних якостей. (Стислі відомості про будову організму людини. Основні відомості про дихальну, м'язову, нервову, кровоносну системи, ЦНС. Характеристика фізичних вправ, їх вплив на розвиток людини. Фізичні якості, засоби та методи їх розвитку) | 2 |
| 5 | Відомості про техніку і тактику рукопашного бою. (Значення техніки і тактики. Наступальні, захисні дії, контрприйоми, комбінації. Основні дистанції, захвати. Елементи ударної техніки, техніки боротьби. Ведення поєдинку стоячи, лежачи. Обманні дії. Больові та задушливі прийоми) | 2 |
| 6 | Психологічна підготовка спортсмена-рукопашника | 2 |
| 7 | Ознайомлення з правилами змагань з рукопашного бою. Спортивна форма рукопашника, обладнання та інвентар для занять з рукопашного бою. Зміст психологічної підготовки, психологічні якості рукопашника. Правила змагань з рукопашного бою, легкий дозований, повний контакт. Значення змагань | 2 |
| 8 | Обладнання місця занять з рукопашного бою, розміри майданчика. Спортивна форма. Інвентар, умови використання, утримання | 1 |
| Практика | | |
| 1 | Загальна фізична підготовка | 96 |
| 2 | Розвиток окремих фізичних якостей необхідних рукопашнику силової та швидкісної витривалості, швидкості, спритності, координації рухів та ін. | 48 |
| 3 | Вправи на спеціальних приладах та з використанням різного спеціального інвентарю | 48 |
| 4 | Рухливі ігри спеціально-прикладного та загального характеру | 44 |
| 5 | Навчання та вдосконалення техніки пересувань (кроком у різних напрямках, відштовхуючись ногою, що знаходиться ззаду, спереду) | 2 |
| 6 | Навчання та вдосконалення техніки ударів руками (пальцями, долонею) | 5 |
| 7 | Навчання та вдосконалення техніки ударів ногами (убік, боковий, назад) | 5 |
| 8 | Навчання та вдосконалення техніки захисту від ударів (блокування, уклони, кроком та ін.) | 4 |
| 9 | Навчання та вдосконалення техніки кидків (через стегно, через спину) | 4 |

| 1 | 2 | 3 |
|----|--|---|
| 10 | Навчання та вдосконалення техніки больових прийомів (загин руки усередину, важіль руки через передпліччя, вузол руки зверху) | 4 |
| 11 | Навчання та вдосконалення техніки звільнення від захватів та обхватів тулуба (від обхвату тулуба ззаду з руками та без рук) | 4 |
| 12 | Навчання та вдосконалення техніки боротьби лежачи (утримання супротивника на спині із застосуванням больових прийомів) | 4 |
| 13 | Навчання та вдосконалення різноманітних комбінаційних дій з партнером | 4 |
| 14 | Тактична підготовка | 6 |
| 15 | Контрольні поточні випробування, іспити тестування | 6 |
| 16 | Відновлювальні заходи | 6 |

1.10. Зміст, засоби і методи окремих видів підготовки спортсменів

Засоби спортивної підготовки — різноманітні фізичні вправи, які впливають на удосконалення майстерності спортсмена. Вони поділяються на загально-підготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі, змагальні.

Загально-підготовчі вправи сприяють всебічному функціональному розвитку організму спортсмена. Допоміжні вправи передбачають рухові дії, які створюють спеціальний фундамент для наступного удосконалення різноманітної спортивної діяльності.

Спеціально-підготовчі вправи включають в себе елементи змагальної діяльності і дії, які наближені до них за формою, структурою, а також за характером якостей, що проявляються, і діяльності функціональних систем організму. Змагальні вправи передбачають рухові дії, які є предметом спортивної спеціалізації.

Методи спортивної підготовки — це засоби роботи тренера і спортсмена, за допомогою яких досягається оволодіння знаннями, навичками та вміннями, розвиваються необхідні якості, формується світогляд. Ці методи поділяються на: словесні — розповідь, роз'яснення, бесіда, лекція, аналіз та обговорення; наочні — демонстрація вправ та їх елементів; практичні — спрямовані на засвоєння спортивної техніки та на розвиток рухових якостей.

При здійсненні роботи, спрямованої на засвоєння спортивної техніки спортсмена, використовують методи вивчення вправ у цілому та

по частинах. Загалом рухи вивчають при засвоєнні простих вправ, а також тяжких рухів, які неможливо поділити по частинам.

При використанні методів засвоєння рухів, як загалом так і по частинам, використовують імітаційні вправи та підготовчі вправи. В імітаційних вправах засвоюють загальну структуру основних вправ, але при їх виконанні забезпечують умови, які полегшують засвоєння рухових дій. Підготовчі вправи використовують для полегшення засвоєння спортивної техніки шляхом планомірного засвоєння більш простих рухових дій, які забезпечують виконання основного руху. Ефективність методів спрямованих на засвоєння спортивної техніки, залежить від кількості, складності та особливостей вправ, які використовуються. У процесі спортивного тренування вправ використовують безперервний метод, який характеризується одноразовим безперервним повторенням, та інтервальний, при якому під час виконання вправ застосовують паузи відпочинку. Також до самостійних практичних методів належать гральний та змагальний. Гральний метод — рухові дії виконують в умовах гри. Змагальний метод — організують спеціальну змагальну діяльність, яка є оптимальним засобом підвищення результату тренувального процесу.

Технічна підготовка. До основних завдань, які вирішуються у процесі технічної підготовки спортсмена, належать:

- досягнення високої стабільності і раціональної варіативності спеціалізованих рухів-прийомів, які є основою техніки виду спорту;
- 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 вирішення завдань удосконалення технічної майстерності спортсменів є змагальні вправи, тренувальні форми змагальних вправ, спеціально-підготовчі та додаткові вправи, різноманітні тренажери та ін.

У процесі технічного удосконалення застосовуються словесні, наочні, практичні методи. Ці методи використовуються залежно від кваліфікації, рівня підготовленості, етапу навчання.

Тактична підготовка. Рівень тактичної підготовленості спортсменів залежить від оволодіння засобами спортивної тактики (спортивні прийоми та способи їх виконання). Види тактики — атакуюча, захисна, контратакуюча. У структурі тактичної підготовленості відокремлюють

тактичне вміння, тактичні знання, тактичні навички. Завданням тактичної підготовки спортсменів є вивчення загальних положень тактики виду спорту, правил суддівства та положення про змагання, особливостей тактики у споріднених видах спорту, тактичного досвіду найсильніших спортсменів та ін. Тактичні знання засвоюють протягом усього спортивного життя. Засоби та методи оволодіння тактичними діями та процес тактичної підготовки залежить від виду спорту. Завдання тактичного удосконалення в рукопашному бою наступні: засвоєння підготовчих, наступальних, захисних дій, удосконалення навичок виконання тактичних дій у складних ситуаціях, засвоєння суті різноманітних тактичних ситуацій. Для оволодіння тактикою дії використовують спільність словесних, наочних та практичних засобів і методів підготовки. Для рукопашного бою характерні також спеціальні методи: тренування без супротивника, тренування з умовним супротивником, тренування з супротивником. Як тренувальні засоби можуть використовуватись вправи в обумовлених ситуаціях, фрагменти окремих змагальних ситуацій, тренувальні та змагальні поєдинки та ін. Найбільший обсяг засобів та методів тактичної підготовки у макроциклі повинен бути наприкінці підготовчого та в змагальному періоді. На першому етапі підготовчого періоду удосконалюються лише окремі компоненти тактики.

Морально-вольова підготовка. Психіка спортсмена удосконалюється за умови взаємодії з навколишнім середовищем, у процесі тренувальної та змагальної діяльності. Під впливом тренувальної та змагальної діяльності формуються визначені психодинамічні властивості. 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 психологічних якостей належать:

- різні прояви волі;
- стійкість спортсмена до стресових ситуацій у тренувальній та змагальній діяльності;
- ступінь удосконалення сприйняття різних параметрів рухових дій та навколишнього середовища;
- здібність до психологічної регуляції рухів, забезпечення ефективної м'язової координації;
- здатність організовувати та переробляти інформацію в умовах дефіциту часу;
- здібність до формування попереджуючих реакцій, програм, яка диктується вимогами ефективної змагальної боротьби;
- здібність керувати своєю поведінкою, вчинками та взаємодією з партнерами та супротивниками.

У 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 вмій;
- регулювання психологічної напруги;
- удосконалення толерантності до емоційного стресу;
- керування стартовим станом.

Змагальна підготовка спортсменів є засобом контролю за рівнем підготовленості, способом виявлення переможця, засобом 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 здійсненні змагальної підготовки використовують 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 діляться на підготовчі та контрольні. При плануванні змагань на рік слід враховувати єдність тренувальної та змагальної підготовки. Залежно від цілей та завдань, форми організації, складу учасників змагання бувають: підготовчі, контрольні, підвідні, відбіркові, головні.

Теоретична підготовка має дуже важливе значення в 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 здійсненні 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 те-

оретичного курсу програми, бесіда — з метою систематизації та навчання на практиці застосовувати раніше здобуті знання.

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

Фізична підготовка підвищує рівень можливостей функціональних систем, розвиває рухові якості — силу, швидкість, витривалість, координацію, гнучкість.

Сила — це здібність переборювати опір чи протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів. Розрізняють: максимальну силу, швидкісну силу і силову витривалість.

Максимальна сила — це найвищі можливості, які спортсмен може проявити при максимальному довільному скороченні м'язів.

Швидкісна сила — це здібність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих результатів за максимально короткий строк.

Силова витривалість — це здібність довгий час підтримувати достатньо високі силові показники.

Процес силової підготовки спрямований на розвиток різноманітних силових якостей, підвищення активної м'язової маси, укріплення з'єднальної та опорної тканин. До методів силової підготовки належать такі: ізометричний — напруга м'язів без зміни їх довжини, при нерухомості суглобів; концентричний — виконання рухових дій з одночасною напругою та скороченням м'язів; плиометричний — скорочення м'язів кінетичної енергії снаряду, при його падінні з визначеної висоти; ізокінетичний — м'язи переборюють опір на постійній швидкості, працюючи з великою напругою, не зважаючи на зміну кута в суглобах, співвідношення важелів чи моменту обертання, метод перемінних опорів пов'язаний з використанням тренажерів, які дозволяють змінювати величину опору в різних суглобних кутах по всій амплітуді руху та пристосовувати її реальним силовим можливостям м'язів, які виконують роботу у кожний конкретний момент руху.

Швидкість — це комплекс функціональних властивостей, які забезпечують виконання рухових дій за мінімальний час. Розрізняють елементарні та комплексні форми прояву швидкісних здібностей.

Елементарні форми проявляються у латентному часі простих та складних рухових реакцій, швидкості виконання окремих рухів при незначному зовнішньому опорі, частоті рухів. Швидкісні здібності в елементарних формах визначають двома факторами: оперативністю діяльності нейромоторного механізму та здібністю до швидшої мобілізації складу рухової дії.

Комплексні форми, характерні для тренувальної та змагальної діяльності, забезпечуються елементарними формами прояву швидкості в різних поєднаннях з різними руховими якостями та технічними навичками. До комплексних проявів належать: здібність до досягнення високого рівня дистанційної швидкості; вміння швидко набирати швидкість на старті; виконувати з високою швидкістю рухи. В умовах комплексного прояву швидкісних якостей виявляють три специфічні режими швидкісної роботи: ациклічний — однократний прояв концентрованого вибухового зусилля; стартовий розгін — стрімке збільшення швидкості зі старту із завданням досягти її максимальних показників за найкоротший час; дистанційний — підтримка цієї швидкості на всій дистанції.

Методику розвитку локальних здібностей та методику удосконалення комплексних швидкісних здібностей необхідно диференціювати. Робота над підвищенням швидкісних якостей поділяється на два етапи: диференційованого вдосконалення окремих швидкісних здібностей та етап інтегрального вдосконалення, на якому відбувається з'єднання локальних здібностей в цілий руховий акт.

Засобами швидкісної підготовки є різні вправи, які потребують швидкої реакції, високої швидкості, виконання окремих рухів, максимальної частоти руху. Ці вправи можуть бути загально-підготовчі, допоміжні та спеціальні. Для розвитку елементарних форм швидкості використовуються гімнастичні вправи та спортивні ігри. Спеціально-підготовчі вправи спрямовані на розвиток окремих швидкісних здібностей, на їх удосконалення в цілих рухових діях.

Загальні положення методики розвитку швидкісних якостей:

- засвоєння кожного окремого виду реакції має самостійне значення;
- принципова загально-методична установка полягає в послідовному вдосконаленні простих, диз'юнктивних, диференційних реакцій;
- кожний вид реагування спочатку вдосконалюється окремо;
- удосконалення антипацій в реакціях йде за придбанням технічного фундаменту;
- педагогічні завдання вдосконалення повинні ускладнюватись шляхом послідовного збільшення та чергування якісних та кількісних вимог у вправах;
- при удосконаленні здібностей до реагування послідовно повинні вирішуватися наступні задачі: скорочення часу моторного компоненту прийому, зменшення часу прихованого періоду дії, вдосконалення вміння передбачувати часові та просторові взаємодії.

Витривалість — це здібність до ефективного виконання вправи, переборюючи втому. Витривалість буває загальною та спеціальною, тренувальною та змагальною, локальною, регіональною та глобальною,

аеробною та анаеробною, м'язовою та вегетативною, сенсорною та емоціональною, статичною та динамічною, швидкісною та силовою.

Загальна витривалість — здібність спортсмена до ефективного та витривалого виконання роботи швидкісно-силового, анаеробного та складно координаційного характеру.

Спеціальна витривалість — здібність до ефективного виконання роботи та переборювання втоми в умовах, які схожі на змагальну діяльність. При роботі щодо розвитку спеціальної витривалості необхідно використовувати спеціально-підготовчі вправи, які максимально наближені до змагальних форм, структури та особливостей дії на функціональні системи організму. Для розвитку спеціальної витривалості на заняттях з рукопашного бою повинні використовуватись різноманітні вправи, які дозволяють моделювати увесь спектр функціональних, та техніко-тактичних проявів, які характерні для реального поєдинку.

Координаційні здібності спортсмена — це сприйняття та аналіз особистих рухів, динамічних, часових, просторових характеристик рухів свого тіла та різних його частин у їх складній взаємодії, розуміння поставленої рухової задачі, формування плану та способу виконання рухів. Рівень координаційних здібностей залежить від моторної пам'яті — здібності центральної нервової системи запам'ятовувати рухи та виконувати їх за необхідності. Координаційні можливості різноманітні та специфічні для кожного виду спорту. Виокремлюють наступні види координаційних здібностей:

- здібності до оцінки і регуляції динамічних та просторово-часових параметрів руху;
- здібність до збереження рівноваги;
- почуття ритму;
- здібність до орієнтації в просторі;
- здібність до розслаблення м'язів.

Гнучкість — це здібність до великої рухомості суглобів, яка дає можливість виконувати рухи з великою амплітудою. Гнучкість буває: активною — здібність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок активності м'язів суглоба; пасивною — здібність до досягнення великої рухливості в суглобах за рахунок дії зовнішніх сил.

Методика розвитку гнучкості

Загально-підготовчі вправи для розвитку гнучкості базуються на згинанні, розгинанні, нахилах, поворотах. Допоміжні вправи підбирають враховуючи рухливість тих чи інших суглобів та характерність рухів для виду спорту, які потребують максимальної рухливості. Спеціально-підготовчі вправи підбирають враховуючи вимоги основних рухових дій, які є специфікою змагальної діяльності. Засоби, які використовуються

для розвитку активної гнучкості — вправи, які виконуються з вагою та без ваги, різноманітні махові вправи, нахили та ін. Пасивна гнучкість розвивається при використанні різноманітних пасивних рухів, які виконуються за допомогою партнера та різних важкостей, з використанням особистої сили.

2. Фізкультурно-оздоровча діяльність

Система організації фізкультурно-оздоровчої діяльності спрямована на реалізацію основних напрямів Цільової комплексної програми “Фізичне виховання — здоров’я нації” (963а/98), затвердженої Указом Президента України від 01.09.98 № 963/98 (963/98), і впроваджується з метою:

- виховання відповідального ставлення до власного здоров’я і здоров’я оточення як до вищої індивідуальної і суспільної цінності;
- формування у дітей та учнівської молоді навичок здорового способу життя;
- оптимізації режиму навчально-виховного процесу;
- підвищення рухової активності дітей та учнівської молоді;
- активізації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи.

Мета фізкультурно-оздоровчих занять для дітей шкільного віку — збереження і зміцнення здоров’я, розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості, закріплення здоров’я, підвищення мотивації до систематичних занять з рукопашного бою, профілактика виникнення розповсюджених видів захворювань, підвищення рівня фізичного стану, формування духовної та фізично розвиненої людини та її активної життєвої позиції.

Мета фізкультурно-оздоровчих занять для студентів — сприяння підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців, засвоєння спеціальних знань, вмінь та навичок з рукопашного бою, реалізація біологічних, соціальних та духовних вимог студентів в руховій активності та здоровому способі життя.

Мета фізкультурно-оздоровчих занять для дорослого населення — підвищення рівня здоров’я, зниження ризику розвитку серцево-судинних захворювань, поліпшення обміну речовин та функціонального стану регуляторних систем, профілактика захворювань дихальної системи та опорно-рухового апарату, впливання на процеси старіння, сповільнення темпів його розвитку, підвищення опору організму.

2.1. Завдання фізкультурно-оздоровчих занять

Завданням фізкультурно-оздоровчих занять для дітей шкільного віку є:

- сприяння зміцненню здоров’я, підвищення рівня життєдіяльності, опору організму несприятливим умовам навколишнього середовища;
- підвищення функціональних можливостей організму до безпечного рівня, розвиток рухових вмінь, навичок та якостей;

- навчання техніці основних прийомів, тактичним схемам ведення змагальної діяльності з рукопашного бою;
- формування світогляду, етичного та морального виховання.

Завданням фізкультурно-оздоровчих занять для студентів є:

- виховання у студентів стійкого інтересу та потреб до занять рукопашним боєм;
- сприяння всебічному розвитку організму;
- формування потреб у здоровому розвитку життя;
- розвиток резервних можливостей організму;
- виховання соціально-вагомих якостей;

Завданням фізкультурно-оздоровчих занять з дорослим населенням є:

- підвищення рухової активності, функцій окремих систем організму;
- сприяння зміцненню здоров'я, поліпшення емоційного стану;
- профілактика різних захворювань у чоловіків та жінок, які займаються рукопашним боєм;
- вивчення техніки і тактики рукопашного бою.

2.2. Методи діагностики фізичного стану споживачів фізкультурно-оздоровчих послуг з рукопашного бою

Зміст та руховий режим фізкультурно-оздоровчих програм повинен бути адекватним фізичному стану осіб, які займаються рукопашним боєм. Для визначення оптимального рухового режиму для користувачів фізкультурно-оздоровчих послуг застосовують лікарсько-педагогічний контроль, який дає інформацію про стан здоров'я людини, її фізичну працездатність, підготовленість, забезпечує зворотний зв'язок на основі інформації про зміни в різних системах організму під впливом різноманітних засобів фізичної культури: визначає засоби, форми та методи фізичної культури.

Регламентация навантаження проводиться на основі визначення рівня фізичного стану.

Методи визначення фізичного стану:

- поглиблені лабораторні дослідження (велоергометрія, степергометрія, тестування на тредмиле);
- експрес-методи: анкетні, прогнозування рівня фізичного стану по морфофункціональним показникам, які вимірюються у стані спокою, ізольовані рухові тести, комплексні тести.

Поглиблені лабораторні дослідження проводяться у лабораторних умовах при використанні навантажень субмаксимальної та максимальної інтенсивності, яка дозволяє виявити адаптаційні можливості організму,

функціональні резерви серцево-судинної і дихальної систем, оцінити фізичну працездатність. Ці дослідження займають багато часу та можуть проводитись лише у медичних закладах. У зв'язку з цим вони непридатні для масових досліджень. Експрес-методи придатні для діагностики фізичного стану, але вони менш інформативні і точні. Найменш точні методи, які прогнозують рівень фізичного стану за результатами анкетного опитування.

Прогнозування рівня фізичного стану здійснюється на основі залежності між рівнем фізичної працездатності, максимального споживання кисню, морфофункціональними показниками, які вимірюються у стані спокою.

Ізольовані рухові тести (тест Купера: 12 хв, 1,5 мильний, 10 хв біговий тест Хольмана).

Комплексні тести (система Конрекс-2, тести Бойкера — Ріхтера, системи Апанасенко та Іващенко).

Оцінювання рівня фізичного стану проводиться:

- з діагностичною метою;
- для визначення раціонального рівня фізичного навантаження, оптимального рухового режиму;
- з метою оцінки ефективності фізкультурно-оздоровчих заходів;
- для підвищення мотивацій для занять рукопашним боєм.

За результатами тестування встановлюють рівень фізичного стану. Він буває низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий.

Низький та нижче середнього рівні фізичного стану характеризуються сукупністю і високою виразністю факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань: зайва вага тіла, артеріальний тиск крові — на верхній межі чи вище неї, фізична працездатність знижена порівняно з тією, яка повинна бути, на 40 %, рухові якості — на 30 %. Стан здоров'я знаходиться на межі норми та патології.

Середній рівень фізичного стану. Показники фізичної працездатності та підготовленості відповідають середньовіковим показникам. Фізична працездатність та підготовленість нижче показників, які повинні бути 10–30 %. Ризик розвитку серцево-судинних захворювань мінімальний.

Високий та вище середнього рівні фізичного стану зустрічаються лише у тренуваних людей. У цих людей відсутній рівень серцево-судинних захворювань. Рівень функціональних резервів, фізичної працездатності відповідає чи вище показників, які повинні бути.

Оперативний контроль проводиться під час заняття або одразу після його закінчення для оцінки інтенсивності та адекватності навантаження функціональними можливостям організму.

Симптоми, які свідчать про порушення діяльності серця під час виконання фізичних навантажень:

- біль та відчуття тиску за грудниною;
- біль, яка віддається у ліву руку та під ліву лопатку;
- дискомфорт в області шлунка;
- задишка;
- тимчасова втрата свідомості.

При прояві цих симптомів необхідно зменшити, а потім відмінити навантаження, прийняти судинорозширювальні засоби та звернутися до лікаря.

Симптоми, які свідчать про зміни артеріального тиску під час виконання фізичних навантажень:

- біль та відчуття важкості в області потилиці;
- відчуття шуму в вухах;
- нудота, блювота, запаморочення, носова кровотеча.

Візуальні показники неадекватності навантаження:

- різке почервоніння або збліднення обличчя;
- поява “холодного” поту;
- посиніння губ.

Поточний контроль дає можливість оцінити цикл фізкультурно-оздоровчих занять.

При здійсненні поточного контролю використовують ті самі методи як при попередньому контролі. Результат буває трьох типів: позитивний, індиферентний (немає змін), негативний.

Критерії позитивних змін: поліпшення настрою, самопочуття, нормалізація сну, стійке бажання займатись спортом, зниження втоми, зміни факторів ризику серцево-судинних захворювань, нормалізація АТ, зменшення маси, зниження частоти силових скорочень (ЧСС) у стані спокою та при навантаженні, підвищення рівня фізичного стану, поліпшення результатів рухових тестів.

Самоконтроль має дуже важливе значення. Він проводиться безпосередньо людиною, яка займається рукопашним боєм та дозволяє оцінити рівень фізичного стану, інтенсивність та адекватність засобів, які використовуються, ефективність фізкультурно-оздоровчих занять.

Методи, що використовуються при здійсненні самоконтролю.

| Мета | Метод |
|---|--|
| Оцінювання рівня фізичного стану | Експрес методи оцінки фізичного стану |
| Контроль інтенсивності та адекватності засобів оздоровлення | Суб'єктивні та об'єктивні критерії оцінки інтенсивності та адекватності фізичних навантажень, спеціальні тести |
| Контроль ефективності занять | Об'єктивні та суб'єктивні критерії, які використовувались до початку фізкультурно-оздоровчих занять |

Ознаки перетренованості:

- зміни настрою, поява дратівливості чи депресії;
- зникнення інтересу до занять фізичними вправами;
- стан загальної втоми, важкість в ногах;
- проблеми зі сном; зниження лібідо;
- головні болі;
- зниження рухових результатів;
- підвищення ЧСС у стані спокою;
- збільшення лімфовузлів;
- аменорея у жінок передклімактеричного віку;
- підвищення можливості захворіти застудою чи алергією.

Діагностика фізичного стану дітей шкільного віку

Рівень фізичної підготовки визначається за допомогою контрольних вправ — тестів, які представлені у “Програмі з фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл”. Комплексні тести фізкультурно-оздоровчих програм з рукопашного бою, як правило, повинні відповідати нормативам державних тестів. Важливе місце відводиться самоконтролю. Для оцінки фізичної підготовки також використовують тестування. Залежно від завдань виокремлюють наступні види контролю: попередній, оперативний, поточний.

Засоби дозування фізичних навантажень залежать від статі, віку, рівня фізичного стану людини. Доза навантаження — визначення параметрів обсягу та інтенсивності. До зовнішніх показників навантаження відносяться кількісні ознаки виконаної роботи (потужність та обсяг, кількість повторень, швидкість, темп руху, тривалість та ін.) Внутрішні показники характеризують рівень мобілізації функціональних резервів організму (збільшення ЧСС, ударного об’єму крові, хвилинного об’єму серця та ін.).

Параметрами рухового режиму є:

- кількість занять на тиждень;
- тривалість занять;
- види фізичних вправ (на силу, швидкість, витривалість, гнучкість) їх співвідношення на занятті, у мікроциклі, мезоциклі, макроциклі;
- обсяг фізичного навантаження;
- інтенсивність фізичного навантаження.

Кількість занять на тиждень залежить від мети тренування. Для фізкультурно-оздоровчих занять для підтримки рівня фізичного стану на досягнутому рівні достатньо двох занять, для підвищення рівня фізичного стану — трьох занять.

При плануванні кількості занять на тиждень необхідно враховувати їх обсяг та інтенсивність: чим вища інтенсивність, тим менша тривалість.

| Рівень фізичного стану | Кількість занять на тиждень | Тривалість занять, хв | Відношення засобів, % загальна | Відношення засобів, % спец. | Інтенсивність навантажень, % МПК загальна | Інтенсивність навантажень, % МПК, спец. |
|------------------------|-----------------------------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------------|---|---|
| Низький | 3–4 | 40–60 | 60 | 40 | 40–45 | 80–85 |
| Нижче середнього | 3–4 | 40–60 | 60 | 40 | 45–50 | 80–85 |
| Середній | 3–4 | 30–40 | 50 | 50 | 50–60 | 85–95 |
| Вище середнього | 3–4 | 20–30 | 40 | 60 | 60–65 | 90–100 |
| Високий | 3–4 | 20–30 | 40 | 60 | 65–70 | 90–100 |

Для визначення раціонального рухового режиму враховують стать, вік та рівень фізичного стану людини. Для цього використовують раціональні параметри кратності, обсягу та інтенсивності фізкультурно-оздоровчих занять, які визначають фізичне навантаження.

До зовнішніх показників навантаження належать кількісні ознаки виконаної роботи (потужність та обсяг, кількість повторень, швидкість, темп руху, величина зусилля, тривалість та ін.).

Внутрішні показники навантаження характеризують рівень мобілізації функціональних систем організму (збільшення ЧСС, ударного об'єму крові, хвилинного об'єму серця та ін.).

Обсяг фізичного навантаження визначається показниками тривалості окремої фізичної вправи, серії вправ, а також загальної кількості вправ у визначеній частині заняття, в цілому занятті або серії занять. В силових заняттях обсяг навантаження визначається кількістю повторень та загальною масою піднятої ваги. У рукопашному бою — сумарним часом рухової активності.

Співвідношення видів фізичних вправ: силового напрямку — 30–35 %, на витривалість — 20–25 %, швидкість та швидко-силовий напрямок — 20–25 %, профілактично-оздоровчого напрямку — 10–15 %, на гнучкість — 5–10 %.

Інтенсивність фізичного навантаження характеризується:

- величиною споживання кисню (ПК) та його відсотком від максимального споживання кисню (МПК);
- ЧСС, уд. хв;

- порогом анаеробного обміну (ПАНО);
- показниками енергетичної величини навантаження до інтенсивності основного обміну (МЕТ).

Інтенсивність навантажень на витривалість

До цих навантажень належать вправи, які спрямовані на загальну витривалість, оптимальна інтенсивність яких для школярів перебуває у межах 140–160 уд/хв.

Для визначення ефективного рівня ЧСС для окремого школяра залежно від віку та ЧСС у спокої використовують наступну систему:

- $220 - \text{Вік} = \text{ЧСС макс}$;
- $(\text{ЧСС макс} - \text{ЧСС пок}) \times 0,85 + \text{ЧСС пок} = \text{ЧСС в}$ (верхня межа);
- $(\text{ЧСС макс} - \text{ЧСС пок}) \times 0,65 + \text{ЧСС пок} = \text{ЧСС н}$ (нижня межа);
- ефективний рівень ЧСС знаходиться між ЧСС в та ЧСС н.

ПАНО визначається в одиницях потужності роботи (Вт, ВТ, кг) ЧСС на рівні ПАНО (ЧСС за 1 хв), концентрації молочної кислоти у крові.

Навантаження, які нижче ПАНО, забезпечуються кисневими енергоджерелами та частіше використовуються як засоби активного відпочинку, а за умови використання у великому обсязі — для тренувань серцево-судинної та дихальної систем.

Навантаження, інтенсивність яких дорівнює або перевищує ПАНО, проводяться за рахунок аеробних та анаеробних джерел енергозабезпечення.

Рівень ПАНО залежить від тренуваності (тренуваних ПАНО вище, ніж у нетренуваних), від віку (у молодших вище, у людей старшого віку нижче). У нетренуваних ПАНО 40–50 %, у тренуваних понад 60 %.

Раціональна інтенсивність навантаження визначається за показниками використання кисню ЧСС.

| ЧСС | МПК, % |
|---------|--------|
| 110–130 | 40–50 |
| 130–150 | 50–55 |
| 150–170 | 60–65 |
| 170–180 | 75–85 |
| 180–190 | 85–100 |
| 190–210 | 90–100 |

Інтенсивність навантажень на силу

Інтенсивність навантажень, які спрямовані на максимальну силу та динамічну силову витривалість, визначаються параметрами величини опору за кількістю максимально доступних повторень цієї вправи (ПМ), масою обтяжень (кг в % максимальної маси тіла) кількістю повторень в одному підході стосовно ПМ, тривалістю інтервалів відпочинку між вправами та серіями вправ. Для розвитку максимальної сили використовують навантаження з максимальним опором.

| Величина ПМ, раз | Величина опору |
|------------------|----------------|
| 1 | Межовий |
| 2–3 | Навколомежовий |
| 4–7 | Великий |
| 8–12 | У міру великий |
| 13–19 | Середній |
| 20–25 | Малий |
| Понад 25 | Дуже малий |

Рациональними та ефективними є нормування силових навантажень, які паралельно впливають на максимальну та динамічну силову витривалість.

Параметри навантажень:

- величина опору; ПМ 8–12 разів чи 75–85 % максимального зусилля;
- кількість повторень в одній серії повинна бути максимальна щодо ПМ. Чим більше це відношення, тим сильніший вплив навантаження;
- тривалість інтервалів відпочинку між підходами повинна бути такою, щоб від серії до серії виникало недовідновлювання, яке характеризується другим рівнем втоми.

У школярів та студентів при виконанні вправ ПМ — 8–12 раз, пауза відпочинку у межах 40–90 сек залежно від віку та структури вправи. Чим менше вік, тим менше пауза: у молодших школярів — 30–40 сек, у середніх — 40–60 сек, у старших — 60–90 сек.

Схема виконання вправ у серіях:

- 1 серія — 1,0 ПМ, інтервал відпочинку;
- 2 серія — 1,0–0,9 ПМ, інтервал відпочинку;
- 3 серія — 0,6–0,8 ПМ, інтервал відпочинку.

Загальний час фізичних вправ на одну групу м'язів близько 3 хв. Під час фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми необхідно виконувати силові вправи для основних груп м'язів, які за часом становлять 13–15 хв.

Наслідки від попереднього заняття зберігаються 48–72 год, що обумовлює заняття 3 рази на тиждень.

Залежно від фізичного стану та завдань занять визначаються параметри фізичних навантажень та способи їх дозування.

2.3. Види та методи лікарсько-педагогічного контролю на фізкультурно-оздоровчих заняттях

Лікарсько-педагогічний контроль на фізкультурно-оздоровчих заняттях має велике значення в системі керування фізичним здоров'ям. Він дає інформацію про стан здоров'я, фізичну працездатність та підготовленість, забезпечує зворотний зв'язок за допомогою інформації про зміну в різних системах організму під впливом засобів фізичної культури, що є підставою для визначення раціональних параметрів рухових режимів на фізкультурно-оздоровчих заняттях з рукопашного бою.

Лікарсько-педагогічний контроль містить три види контролю: первинний — проводиться перед початком занять фізкультурно-оздоровчого напрямку, оперативний — проводиться під час або після проведення заняття, поточний — не частіше 2–3 рази на місяць.

Педагогічний контроль — це контроль з боку тренера, викладача. Педагогічний контроль має наступні види: попередній, оперативний, поточний та етапний.

Попередній педагогічний контроль дає можливість визначити початковий рівень тих, хто займається, їх готовність до наступних занять. Завданням педагогічного контролю є організація тих, хто займається в однорідних (за віком, статтю, функціональними можливостями організму, фізичною підготовленістю) групах та ін., підбір та розробка програм фізичного виховання згідно з особистими можливостями тих, хто займається.

Перед початком занять фізкультурно-оздоровчого напрямку з новою групою необхідно крім лікарського контролю, який проводять лікарі вирішуючи питання про допуск до занять, проводити спеціальні педагогічні обстеження. Ці обстеження повинні бути спрямовані на вияв особистого фізичного розвитку, для визначення його темпів, біологічного віку для дитячого контингенту, морфологічного статусу (довжина, маса тіла, обхватні розміри) для дорослої людини; рухового досвіду, який був сформований на основі рухових вмінь, навичок та пов'язаних з ними знань; фізичної підготовленості (за результатами рухових тестів та їх оцінки згідно з встановленими нормативами); функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем.

Оперативний контроль оцінює реакцію організму учнів на фізичне навантаження на занятті та після його закінчення.

У процесі педагогічного контролю оцінюють наступні показники:

- реакції поведінки учня на команди вихователя. Методом нагляду та опитування вихователь отримує інформацію про інтерес учнів до заняття або конкретного завдання, бажання його виконувати, правильності його виконання;
- техніки виконання вправи. Методом візуального нагляду, а також відеозйомки та ін., можливе оцінювання та реєстрація технічних характеристик виконаних вправ, з їх подальшим аналізуванням та виправленням помилок;
- адекватності обраної програми завданням заняття.

До суб'єктивних критеріїв, які свідчать про досягнення гранично допустимого навантаження відносять: задишка, почервоніння або збліднення шкіряних покривів обличчя, нудота, запаморочення, біль та відчуття тяжкості в області потилиці, шум у вухах, біль за грудниною, під лопаткою, що віддає у праву руку. Поява безсоння, неспокою, погіршення настрою, небажання займатися фізичними вправами свідчать про перенапруження. Про позитивні зміни свідчать поліпшення самопочуття, поява бадьорості, відчуття радості.

До об'єктивних критеріїв належать параметри морфофункціонального стану фізичної працездатності та підготовленості. Поява втоми визначається за кількісними характеристиками вправи (швидкість, темп, амплітуда, координація та ін.).

Для контролю інтенсивності навантаження використовують показники ЧСС, АД, ЕКГ.

Поточний педагогічний контроль оцінює поточний стан, який є наслідком фізичних навантажень в серії занять, ефективності мікроциклу занять.

Етапний контроль аналізує дані оперативного контролю, накопичені за етап, та відображають параметри контролюючого процесу (обсяг, інтенсивність навантаження, відношення засобів, реакція організму та ін.); тестування показників, які свідчать про стан учнів, рівнів їх тренуваності після закінчення чверті, семестру, етапу тренування; порівняння отриманих результатів з результатами попереднього контролю на початку занять чи з тестуванням в кінці попереднього циклу, визначення динаміки результатів; висновки про ефективність програми занять протягом циклу; прийняття рішень щодо корекції програм в новому циклі занять.

2.4. Засоби відновлення

Засоби відновлення є допоміжними засобами фізичного виховання, які сприяють досягненню оздоровчого ефекту.

Засоби відновлення поділяються на три основні групи: педагогічні, психологічні, медико-біологічні.

Педагогічні засоби — це підбір, варіативність та особливість поєднання засобів та методів у процесі будування програм фізкультурно-оздоровчих занять, різноманітність та особливість сполучення навантажень при будуванні етапів тренування, правильний підбір вправ та методів їх використання в різних частинах заняття.

Психологічні засоби дозволяють швидко знизити нервово-психологічне напруження, стан психологічного пригнічення, відновити затрачену нервову енергію. До них відносяться аутогенні тренування, розслаблення м'язів, гіпнотичне навіяння, використання позитивних стресів та ін.

Медико-біологічні засоби сприяють швидкому відновленню, позбавленню від загальної та місцевої втоми. Вони поділяються на такі:

- *гігієнічні* — забезпечення тривалості та організаційних форм проведення занять, спортивного одягу, змісту розминки, засобів, що використовуються, кліматичні, географічні, погодні умови, стан спортивних споруд, здоровий сон, розпорядок дня тощо;
- *фізичні засоби* — різноманітні види масажу, сауни, електропроцедури, аероіонізація, гідропроцедури та ін.;
- *харчування* — балансування за енергетичною вагомістю, збалансованість за складом, відповідність до кліматичних та погодних умов.
- *фармакологічні* — різні речовини, які сприяють відновленню енергетичних запасів, збільшують стійкість організму до стресу, вітаміни, мінерали та ін.

2.5. Документи планування та обліку

Обов'язковими документами планування та обліку, що супроводжують процес спортивних занять, є:

- розклад фізкультурно-оздоровчих занять;
- робоча програма фізкультурно-оздоровчої діяльності з рукопашного бою;
- окремий план — графік занять тренера з фізкультурно-оздоровчими групами на рік;
- плани-конспекти на кожне заняття;
- індивідуальні програми фізкультурно-оздоровчої діяльності з рукопашного бою;
- медичні картки;
- індивідуальні картки;

- журнал реєстрації відвідувань занять та зміст занять;
- журнал обліку травм.

2.6. Критерії ефективності фізкультурно-оздоровчих занять

Оцінювання ефективності фізкультурно-оздоровчих занять з рукопашного бою здійснюється за допомогою засобів та методів поточного лікарсько-педагогічного контролю. Враховується динаміка суб'єктивного відчуття, показники захворювання, а також об'єктивних показників здоров'я. Для цього використовуються такі самі методи, як і при здійсненні попереднього контролю. Ефект буває трьох типів: позитивний, індивідуальний (не має змін), негативний.

Критерії позитивних змін:

- поліпшення самопочуття, настрою, нормалізація сну, стійке бажання займатись фізичними вправами, зниження втоми;
- зменшення днів непрацездатності, загострення хронічних та респіраторних захворювань;
- зміна факторів ризику серцево-судинних захворювань (нормалізація або зменшення маси тіла, нормалізація або зниження АД, нормалізація ліпідного обміну, відмова від шкідливих звичок, збільшення рухової активності);
- зниження ЧСС у спокої після сну та при стандартному навантаженні;
- підвищення рівня фізичного стану з низького до нижче середнього, з нижче середнього до середнього та ін.;
- поліпшення показників рухових тестів.

2.7. Техніка безпеки на заняттях

Для уникнення травматизму на фізкультурно-оздоровчих заняттях з рукопашного бою необхідно дотримуватись обов'язкових правил.

Основні причини виникнення травматизму під час проведення та підготовки занять:

- неправильна організація та методика проведення занять, відсутність дисципліни;
- порушення правил безпеки, погана підготовка місця занять та інвентарю;
- відсутність дисципліни, неуважність тих, хто займається;
- порушення вимог лікарського контролю;
- несприятливі погодні умови.

Для профілактики травматизму на заняттях необхідно застосовувати комплекс організаційно-методичних заходів, що направлений на постій-

не удосконалення матеріально-технічного забезпечення, поліпшення умов проведення заходів, постійне підвищення кваліфікації лікарів, тренерів, викладачів, дотримування правил лікарсько-педагогічного контролю, постійно удосконалювати спортивний інвентар, захисне спорядження тощо.

Правила безпеки, яких необхідно дотримуватись під час проведення занять з рукопашного бою:

- до занять допускати тільки з дозволу лікаря;
- додержуватись правил гігієни;
- при комплектуванні груп необхідно враховувати вік, стать, рівень здоров'я, вагу, фізичну підготовку учнів;
- кількість учнів у групі не повинна перевищувати встановленої норми;
- у залі не повинні бути присутні сторонні люди;
- додержуватись послідовності у збільшенні навантаження;
- перед початком основної частини заняття застосовувати розминку, елементи страхування та самострахування;
- стежити за станом місця проведення заняття;
- перед застосуванням перевіряти спортивний інвентар, одяг та захисне спорядження;
- стежити за дисципліною, проявами грубості, жорстокості, застосування заборонених дій та прийомів;
- стежити при виконанні кидків за самострахуванням;
- стежити за правилами виконання больових та задушливих прийомів;
- при виконанні технічних дій встановлювати такі інтервали та дистанції між учнями, які виключали б можливість падіння один на одного, забої та травми при випадкових зіткненнях;
- суворо дотримуватись послідовності при виконанні вправ у різних частинах заняття, їх дозування, темпу та амплітуді рухів;
- постійно підтримувати сувору дисципліну і високу організованість на заняттях.

2.8. Вимоги до осіб, які займаються рукопашним боєм

1. Медичні вимоги:

- відсутність захворювань;
- відсутність протипоказань до занять рукопашним боєм.

2. Санітарно-гігієнічні вимоги:

- необхідність наявності спеціального спортивного чистого одягу (кімоно);

- дотримування гігієнічних заходів до і після закінчення занять (душ, тощо);
 - ведення здорового образу життя.
3. *Освітні вимоги:*
- знати та дотримуватись правил занять з рукопашного бою;
 - володіння навичками самоконтролю.

2.9. Розрахунок годин програмного теоретичного та практичного матеріалу

Кількість годин на рік — 120

Кількість годин на місяць — 10

Кількість занять на рік — 156

Кількість занять на тиждень — 3

Тривалість одного заняття 30–60 хв

| Но- мер теми | Назва і зміст теми | К-сть годин на рік | Місяць | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|--------------------------|--------|---|----|-----|---|----|-----|----|---|----|-----|------|
| | | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | | | | | |
| Теорія | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фізична культура та спорт в Україні. Стислий огляд розвитку рукопашного бою в Україні. Правила поведінки у спортивному залі | 1 | 1 | | | | | | | | | | | |
| 2 | Гігієна, медичний контроль та самоконтроль в рукопашному бою | 1 | | | 1 | | | | | | | | | |
| 3 | Травми, їх попередження та профілактика | 1 | | | | | | | | | | 1 | | |
| 4 | Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини. Засоби і методи розвитку окремих фізичних якостей | 1 | | | | | | | | | | | 1 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|--|----------|----------|-----|----------|-----|----------|-----|----------|-----|-----|----------|----------|-----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | | | | | |
| 5 | Відомості про техніку та тактику рукопашного бою | 1 | | | | | 1 | | | | | | | |
| 6 | Психологічна підготовка спортсмена рукопашника. Ознайомлення з правилами змагань з рукопашного бою. Спортивна форма рукопашника, обладнання та інвентар для занять з рукопашного бою | 1 | | | | | | | 1 | | | | | |
| Разом | | 6 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | 1 | |
| Практика | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Загальна фізична підготовка, загальна фізична підготовка спеціальної спрямованості | 56 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 6 |
| 2 | Спеціальна фізична підготовка | 6 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| 3 | Розвиток окремих фізичних якостей необхідних рукопашнику | 5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | – | 0,5 |
| 4 | Вправи на спеціальних приладах та з використанням різного спеціального інвентарю | 5 | – | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | – |
| 5 | Рухливі ігри спеціально-прикладного та загального характеру | 5 | 1 | 0,5 | 0,5 | – | – | 0,5 | – | 0,5 | 1 | – | – | 1 |
| 6 | Тренування та вдосконалення техніки пересувань | 4 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | – | 0,5 | 0,5 | 0,5 | – | – | – |

| 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|
| 7 | Навчання та вдосконалення техніки ударів руками | 5 | 1 | 0,5 | 0,5 | – | – | 1 | 0,5 | 0,5 | – | – | – | 1 | |
| 8 | Навчання та вдосконалення техніки ударів ногами, техніки захисту | 5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | – | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | – | 0,5 | 0,5 | |
| 9 | Навчання та вдосконалення техніки захватів, кидків | 8 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| 10 | Навчання та вдосконалення техніки больових прийомів, задушливих прийомів | 4 | – | 0,5 | 0,5 | – | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | – | – | |
| 11 | Навчання та вдосконалення різноманітних комбінаційних дій з партнером | 6 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | |
| 12 | Техніка і тактика ведення поєдинку з різними партнерами | 2 | – | – | – | 1 | – | – | – | – | – | 1 | – | – | |
| 13 | Тактична підготовка | 1 | – | – | – | 0,5 | – | – | – | – | 0,5 | – | – | – | |
| 14 | Контрольні поточні випробування, іспити тестування | 2 | – | – | – | – | 1 | – | – | – | – | 1 | – | – | |
| Разом | | 120 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | |

2.10. Зміст програмного теоретичного та практичного матеріалу

| Но- мер теми | Назва і зміст теми | Кількість годин |
|--------------------|---|--------------------|
| Теорія | | |
| 1 | Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку рукопашного бою в Україні. Правила поведінки у спортивному залі. (Фізична культура — частина загальної культури. Значення та роль фізичної культури та рукопашного бою в розвитку людини. Розвиток рукопашного бою, створення Федерації рукопашного бою в Україні, подальші наміри та перспективи розвитку рукопашного бою. Ознайомлення з програмою технічних вимог. Найвідоміші майстри з рукопашного бою. Поведінка у спортивному залі під час тренування, привітання тренерів, супротивників тощо) | 1 |
| 2 | Гігієна, медичний контроль та самоконтроль в рукопашному бою. (Гігієна рукопашного бою. Особиста гігієна, режим харчування, сну, відпочинку. Гігієна одягу, інвентарю, спортивного залу. Значення та зміст медичного контролю, самоконтролю, ЧСС, АД, вага, зріст, динамометрія тощо) | 1 |
| 3 | Травми, їх попередження та профілактика. (Загальна характеристика травм у рукопашному бою, вплив розминки. Профілактика травм. Перша допомога при травмах) | 1 |
| 4 | Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини. Засоби та методи розвитку окремих фізичних якостей. (Стислі відомості про будову організму людини. Основні відомості про дихальну, м'язову, нервову, кровоносну системи, ЦНС. Характеристика фізичних вправ, їх вплив на розвиток людини. Фізичні якості, засоби та методи їх розвитку) | 1 |
| 5 | Відомості про техніку та тактику рукопашного бою. (Значення техніки та тактики. Наступальні, захисні дії, контрприйоми, комбінації. Основні дистанції, захвати. Елементи ударної, борцовської техніки. Ведення поєдинку стоячи, лежачи. Обманні дії. Больові та задушливі прийоми) | 1 |
| 6 | Психологічна підготовка спортсмена рукопашника. Ознайомлення з правилами змагань з рукопашного бою. Спортивна форма рукопашника, обладнання та інвентар для занять з рукопашного бою. (Зміст психологічної підготовки, психологічні якості рукопашника. Правила змагань з рукопашного бою, легкий дозований, повний контакт. Значення змагань. Обладнання місця занять з рукопашного бою, розміри майданчика. Спортивна форма. Інвентар, умови використання, утримання) | 1 |

| 1 | 2 | 3 |
|-----------------|---|----|
| Практика | | |
| 1 | Загальна фізична підготовка, загальна фізична підготовка спеціальної спрямованості | 56 |
| 2 | Спеціальна фізична підготовка | 6 |
| 3 | Розвиток окремих фізичних якостей необхідних рукопашнику: силової та швидкісної витривалості, швидкості, спритності, координації рухів та ін. | 5 |
| 4 | Вправи на спеціальних приладах та з використанням різного спеціального інвентарю | 5 |
| 5 | Рухливі ігри спеціально-прикладного та загального характеру | 5 |
| 6 | Навчання і вдосконалення техніки пересувань (кроком у різних напрямках, відштовхуючись ногою, що знаходиться позаду, спереду) | 4 |
| 7 | Навчання і вдосконалення техніки ударів руками (прямий, боковий, знизу, зверху, зворотний боковий) | 5 |
| 8 | Навчання і вдосконалення техніки ударів ногами (прямий; вперед, назад, вбік; знизу, боковий, зворотний боковий) техніки захисту (блокування, уклони, кроком та ін.) | 5 |
| 9 | Навчання та вдосконалення техніки захватів, кидків (передня, задня підніжка, різноманітні підсікання, підбиви, через стегно, через плечі та ін.) | 8 |
| 10 | Навчання та вдосконалення техніки больових прийомів (виверти, важелі, защемлення), задушливих прийомів (за допомогою рук, одягу) | 4 |
| 11 | Навчання та вдосконалення різноманітних комбінаційних дій з партнером | 6 |
| 12 | Техніка та тактика ведення поєдинку з різними партнерами | 2 |
| 13 | Тактична підготовка | 1 |
| 14 | Контрольні поточні випробування, іспити тестування | 2 |

2.11. Структура мікроциклу заняття

| День тижня | Переважає спрямованість занять | Тривалість, хв | Інтенсивність по ЧСС |
|------------|--|----------------|----------------------|
| Понеділок | Розвиток фізичних якостей | 30–60 | 130–150 |
| Вівторок | Відпочинок | – | – |
| Середа | Розвиток технічної підготовленості | 30–60 | 130–150 |
| Четвер | Відпочинок | – | – |
| П'ятниця | Розвиток спеціальних якостей. Спортивні ігри | 30–60 | До 130 |

2.12. Побудова тренувального заняття

Тренувальне заняття є окремою структурою підготовки, у ньому використовуються різноманітні засоби, які направлені на рішення завдань фізкультурно-оздоровчої спрямованості.

Загальна структура заняття визначається багатьма факторами, які залежать від мети та завдань заняття, фізичного стану людини, розміру навантаження заняття, особливості підбору фізичних вправ та ін. Заняття складається з підготовчої, основної та заключної частин.

Завданням підготовчої частини є:

- організація учнів, забезпечення їх функціональної готовності для вирішення завдань основної частини заняття.

Засобами вирішення цих завдань є стройові та порядкові вправи, загально-підготовчі вправи, рухові ігри середньої інтенсивності.

Завданням основної частини є:

- спеціальна функціональна підготовка;
- засвоєння знань з рукопашного бою;
- формування рухових дій та навичок з рукопашного бою;
- розвиток фізичних якостей.

Засобами вирішення цих завдань є спеціальні, спеціально-підготовчі, підводящі фізичні вправи, а також вправи, які направлені на розвиток фізичних якостей. Тривалість основної частини заняття залежить від характеру та методики вправ, які використовуються, та величини навантаження. Підбір вправ, їх кількість визначають направленість заняття та його навантаження.

Завданням заключної частини є:

- організаційне завершення тренування, зниження психологічної та фізичної напруги окремих органів та систем організму, приведення їх до оптимального рівня для наступної діяльності.

Засобами рішення цих завдань є дихальні вправи, вправи на уважність, розслаблення, підбиття підсумків.

Параметри фізичних навантажень залежать від мети та конкретних завдань тренування. У зв'язку з цим необхідно враховувати послідовність засобів (фізичних вправ), які пропонуються оптимальне чергування навантаження та відпочинку при виконанні цих вправ.

Залежно від стадії відпочинку, в якому повторюється кожна вправа у тренуванні, виділяють три режими чергування вправ з відпочинком.

Перший режим — кожна наступна вправа у тренуванні повторюється через короткі інтервали відпочинку в стадії невідновлювання. При такому режимі у процесі тренування спостерігається зниження м'язової сили та витривалості, погіршення чутливості, спеціальної працездатнос-

ті. Повторне виконання вправ у стадії недовідновлення сприяють розвитку силової та швидкісної витривалості.

Другий режим — кожна наступна вправа повторюється в стадії суперкомпенсації через більш тривалі інтервали відпочинку. Не всі вправи супроводжуються таким ефектом, а ті, при виконанні яких відбувається більш значна функціональна мобілізація організму, ніж ті, до яких він вже адаптувався. Цим обумовлена необхідність постійного підвищення навантажень, від розміру яких залежить кількість часу, який потрібен для відносного відновлювання та суперкомпенсації. При великих навантаженнях ця фаза може наступити з плином часу. При цьому режимі спеціальна працездатність збільшується, а витривалість знижується.

Третій режим характеризується повторенням наступної вправи в третій стадії відпочинку — стадії доробочої збудженості. Він відповідає підтримувальному режиму, оскільки всі показники працездатності будуть утримуватись в межах початкового рівня. Ці режими чергування навантаження та відпочинку за рівних умов залежать від кількості повторювань і загального навантаження на занятті.

2.13. Структура і зміст індивідуальної програми занять

Приклад індивідуальної програми занять.

Для _____ на період з _____ до _____
Вік _____ № секційної групи _____
Довжина тіла, см _____;
Маса тіла, кг _____;
Окружність грудної клітини у спокої, см _____, вдих _____, видих _____
ЖЕЛ, мл _____, пульс у спокою, уд./хв _____
АД, мм рт. ст. _____ (сист.) _____ (дист.)
Сила кисті, кг _____;
Статевий розвиток, бали _____;
Масо-зрістовий індекс _____ г/см; оцінка _____
Силовий індекс (сила кисті, кг): (маса тіла, кг) x 100 _____ оцінка
Індекс ДП (ЧСС x АД сист.) : 100
Швидкісний індекс (V біг 60 м, м/сек): довжина тіла, м _____ оцінка
Швидкісно-силовий індекс (стрибок в довжину з місця, см): (довжина тіла, м) _____ оцінка

Індекс витривалості (V біг 1500 м, м/с.): (масо-зрістовий індекс, г/см) _____ оцінка _____

Індекс Руфьє _____ оцінка _____

Комплексна оцінка фізичного стану здоров'я _____

Комплексна оцінка фізичного стану _____

Кількість ОРВ захворювань протягом року _____

Кількість пропущених днів за причиною хвороби _____

Стан осанки _____

Результати в рухових тестах:

Підтягування на поперечці, раз _____ оцінка _____

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, раз _____ оцінка _____

Стрибок у довжину з місця, см _____ оцінка _____

Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, тривалість 30 сек
раз _____ оцінка _____

Біг 60 м, сек _____, оцінка _____

Біг 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м, (визначити) сек _____ оцінка _____

Нахил у положенні сидячи, см _____ оцінка _____

Човниковий біг 10 x 5 м, сек _____ оцінка _____

Оцінка фізичної працездатності _____

Висновок про рівні фізичного стану _____

Висновок про рівні фізичної підготовленості _____

Задачі фізкультурно-оздоровчих занять з рукопашного бою:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____ і т. д.

Рекомендовані форми фізкультурно-оздоровчих занять _____

Рекомендовані рухові режими протягом тижня _____

години _____ енерговитрати

Рекомендована кількість занять фізичними вправами на тиждень _____

Рекомендовані види фізичних вправ на заняттях

Рекомендована інтенсивність циклічних вправ аеробного характеру _____ ЧСС уд. хв.

Рекомендований комплекс вправ для самостійних занять:

| Но- мер пор. | Назва вправ | Номер занять | | | | |
|---------------------------|---|----------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|---------|
| | | Початковий рівень | 1 | 2 | 3 | і т. д. |
| Загальнопідготовчі вправи | | | | | | |
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| і т. д. | | | | | | |
| Спеціальні вправи | | | | | | |
| 1 | 15-секундний біг на місці у максимальному темпі | 38 кроків | 2 х ПМ з інтервалом 2 хв | 3 х ПМ з інтервалом 2 хв | | |
| 2 | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, раз | 22 | | | | |
| 3 | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, ноги зверху 25–30 см | 12 | 2 х ПМ з інтервалом 60 сек | 3 х ПМ з інтервалом 60 сек | 3 х ПМ з інтервалом 60 сек | |
| і т. д. | | | | | | |

Контрольні нормативи на 15-му занятті

Рішення щодо корекції програми занять _____

Список використаної літератури

1. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.
2. *Круцевич Т. Ю.* Теория и методика физического воспитания: В 2 т.
3. *Платонов В. Н.* Подготовка квалифицированных спортсменов.
4. *Платонов В. Н.* Современная спортивная подготовка.
5. *Купцова А. П.* Спортивная борьба.
6. *Матвеев С. Ф., Волощук Я. К.* Борьба дзюдо.
7. *Матвеев Л. П.* Теория и практика физической культуры.
8. *Шиян Б.* Теорія і методика фізичного виховання школярів.
9. *Романенко М. І.* Бокс.
10. *Огуренков Е. И.* Ближний бой в боксе.
11. *Матвеев Л. П.* Основы спортивной тренировки.
12. *Харлампиев А.* Борьба самбо.
13. *Баршай В. М.* Физкультура в школе и дома.
14. *Збірник нормативно-правових документів.*
15. *Биомеханика мышечной деятельности.*
16. *Келлер В. С., Платонов В. М.* Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів.
17. *Лях В. И.* Координационные способности школьников.
18. *Дудчак В. М.* Методичні рекомендації щодо складання робочих програм.
19. *Тер-Ованесян А. А.* Педагогические основы физического воспитания.
20. *Дударев И. Л., Путивильский И. И.* Тренируйся сам.
21. *Путин В. В.* Основы дзюдо.
22. *Лапутин А. Н.* Обучение спортивным движениям.
23. *Українець Л. М.* Рукопашний бій.
24. *Волков Л. В.* Теория и методика детского и юношеского спорта.
25. *Дударев И. Л., Путивльський И. И.* Тренируйся сам.

Зміст

| | |
|---|----|
| 1. Спортивна діяльність | 3 |
| 1.1. Мета і завдання спортивної підготовки..... | 3 |
| 1.2. Вимоги для комплектування груп з рукопашного бою | 4 |
| 1.3. Планування навчально-тренувальної роботи | 5 |
| 1.4. Дозування фізичних навантажень на заняттях | 7 |
| 1.5. Контроль під час навчально-тренувального процесу | 10 |
| 1.6. Річний план підготовки різних груп | 14 |
| 1.7. Структура тренування у мікроциклах | 20 |
| 1.8. Побудова тренувального заняття | 21 |
| 1.9. Зміст навчального матеріалу теоретичної підготовки | 29 |
| 1.10. Зміст, засоби і методи окремих видів підготовки спортсменів | 43 |
| 2. Фізкультурно-оздоровча діяльність | 51 |
| 2.1. Завдання фізкультурно-оздоровчих занять..... | 51 |
| 2.2. Методи діагностики фізичного стану споживачів фізкультурно-оздоровчих послуг з рукопашного бою | 52 |
| 2.3. Види та методи лікарсько-педагогічного контролю на фізкультурно-оздоровчих заняттях | 59 |
| 2.4. Засоби відновлення..... | 60 |
| 2.5. Документи планування та обліку | 61 |
| 2.6. Критерії ефективності фізкультурно-оздоровчих занять | 62 |
| 2.7. Техніка безпеки на заняттях | 62 |
| 2.8. Вимоги до осіб, які займаються рукопашним боєм | 63 |
| 2.9. Розрахунок годин програмного теоретичного та практичного матеріалу | 64 |
| 2.10. Зміст програмного теоретичного та практичного матеріалу | 67 |
| 2.11. Структура мікроциклу заняття | 68 |
| 2.12. Побудова тренувального заняття | 69 |
| 2.13. Структура і зміст індивідуальної програми занять | 70 |
| Список використаної літератури | 73 |

In the offered program the athletic-health and sporting activity experience of Ukrainian Federation hand-to-hand fight specialists is generalized and development of hand-to-hand fight in Ukraine is summarized. The material is given on the base of general theory and method of physical education and sport.

For the specialists of higher educational establishments, different levels Federation's centers, child-youth sporting schools, specialized child-youth sporting schools of Olympic reserve, schools of higher sporting trade, sporting sections and clubs.

Навчальне видання

**ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА
ТА СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ
З РУКОПАШНОГО БОЮ**

Робоча програма

**Гартвич Олександр Георгійович
Радченко Юрій Анатолійович
Седукін Всеволод Володимирович
Радченко Андрій Анатолійович**

Educational edition

**ATHLETIC-HEALTH
and HAND-TO-HAND FIGHT
SPORTING ACTIVITY**

Executable code

**Gartvich, Alexander G.
Radchenko, Yuriy A.
Sedukin, Vsevolod V.
Radchenko, Andrey A.**

Коректор *А. А. Карпова*

Комп'ютерне верстання *А. В. Цебренко, Т. Г. Замура*

Оформлення обкладинки *О. О. Стеценко*

Підп. до друку 15.08.05. Формат 60×84/16. Папір офсетний. Друк офсетний.

Ум. друк. арк. 4,43. Обл.-вид. арк. 5,05. Тираж 200 пр.

Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)
03039 Київ-39, вул. Фрометівська, 2, МАУП

*Свідоцтво про внесення до Державного реєстру
суб'єктів видавничої справи ДК № 8 від 23.02.2000*