

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ  
ГО «УКРАЇНСЬКА СПОРТИВНА ФЕДЕРАЦІЯ «УНІВЕРСАЛЬНИЙ БІЙ»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший заступник Міністра  
молоді та спорту України

  
І. С. Гоцул  
07.03.2018 р.

## УНІВЕРСАЛЬНИЙ БІЙ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА  
ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ

Київ 2018

Універсальний бій:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Програму підготували:

Звягінцев І.В. - генеральний директор ГО "Української спортивної федерації "Універсальний бій";

Мілашенко М.І. - заслужений тренер України;

Звягінцева Л.В. - кандидат у майстри спорту України,  
головний секретар ГО "Української спортивної федерації "Універсальний бій".

Програма обговорена та ухвалена Виконавчим комітетом ГО "Української спортивної федерації "Універсальний бій", отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України й Вченої ради ДНДІФКС.

Відповідальний за випуск В.Г.Свинцова

Редактор О.П.Моргушенко

## ВСТУП

Навчальна програма з універсального бою складена відповідно до нормативно-правових актів та з урахуванням досвіду роботи тренерів з підготовки кваліфікованих спортсменів і результатів наукових досліджень.

Універсальний бій або, як його ще називають, Уніфайт (Unifight), поєднує в собі бій на рингу, проходження смуги перешкод і метання холодної зброї. Як самостійний вид спорту він тісно пов'язаний з розвитком різних видів бойових єдиноборств - кікбоксингу, боксу, рукопашного бою, самбо, дзюдо, джиу-джитсу та інших, які виступають у зв'язці з такими прикладними видами, як стрільба, метання холодної зброї, а також елементами дій на армійському полігоні.

Спочатку універсальний бій розвивався як бій спецслужб, зараз же з цього виду спорту проходять навіть дитячо-юнацькі чемпіонати.

Універсальний бій як вид спорту з'явився в Україні на рубежі століть. У 2000 р. у Вінниці було створено Українську спортивну федерацію "Універсальний бій".

У 2012 р. в універсальному бою з'явився новий розділ - для військовослужбовців та силових структур. До цього часу ні в одній країні не було проведено жодного змагання, навіть на національному рівні, серед військовослужбовців і силових структур. Україна стала першопрохідцем у цьому питанні.

На сьогодні універсальний бій є одним з видів єдиноборств, що найдинамічніше розвиваються. Програма змагань складається з двох частин: перша - подолання смуги перешкод, куди входять метання ножа і стрільба з пневматичної зброї; друга - безпосередньо бій на рингу, де спортсмен повинен провести два раунди. Під час бою спортсменам дозволяється завдавати ударів ногами й руками, використовувати больові прийоми. У рамках універсального бою також проходить чемпіонат з метання холодної зброї. У класичному універсальному бою застосовуються ударна техніка і кидки, а в легкому - тільки техніка кидків.

Мета програми полягає у розвитку універсального бою як базового елемента широкого залучення підлітків до систематичних занять фізичною культурою та спортом, підготовки їх до праці та оборони Батьківщини.

## 1. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Наповнення навчальних груп і режим навчально-тренувальної роботи у відділеннях спортивних шкіл з універсального бою за роками навчання (табл. 1) ґрунтується на системі багаторічної підготовки спортсменів у ациклічних видах спорту, яка забезпечує потрібну поступовість у розвитку спеціальних фізичних

якостей на базі підвищення функціональних можливостей відповідно до вікових особливостей розвитку молодих спортсменів, що є провідною умовою досягнення вищих спортивних результатів починаючи з 18 років і забезпечує спортивне довголіття.

Таблиця 1

Режим роботи та наповнення навчальних груп у відділеннях спортивних шкіл з універсального бою

Рік навчання	Мінімальний вік вихованців для зарахування, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовки	
Групи початкової підготовки					
Легкий універсальний бій					
1-й	7-8	12	6	Виконання перевідних нормативів	
Більше 1	9-10	10	8		
Класичний універсальний бій					
1-й	11-12	12	6		
Більше 1	13	10	8		
Групи базової підготовки					
1-й	14	10	12	I юн. розряд	
2-й	15	10	14	III розряд	
3-й	16	8	18	II розряд	
Більше 3	17	6	20	I розряд	
Групи спеціалізованої підготовки					
1-й	18	6	24	I розряд + КМСУ	
2-й	19	6	26	КМСУ	
Більше 2	20	4	28	КМСУ + МСУ	
Групи підготовки до вищої спортивної майстерності					
Увесь строк	21 і старші	4	32	МСУ + МСМК	

Примітка. За наявності у складі груп спеціалізованої підготовки або груп підготовки до вищої спортивної майстерності вихованців, які увійшли до складу збірної команди України (основний склад, кандидати, резерв), кількість годин на тиждень може бути збільшена до 36.

#### Режим роботи

Вихованців переводять на наступний рік навчання за умов відсутності у них протипоказань за станом здоров'я і виконання контрольних нормативів та розрядних вимог відповідно до навчальних груп.

Навчальний рік у ДЮСШ починається з 1 вересня і триває 52 тижні. Увесь навчально-тренувальний процес розрахований на ведення роботи в умовах школи, на навчально-тренувальних чи оздоровчих зборах у спортивних таборах. Для підготовки команди до виступу в змаганнях дозволяється проводити навчально-тренувальні збори.

Тривалість заняття у групах початкової підготовки не повинна перевищувати 2 академ. год.

У групах базової підготовки визначаються види універсального бою - класичний та легкий, у групах спеціалізованої підготовки проводиться конкретна підготовка до універсального бою.

У групах підготовки до вищої спортивної майстерності вирішуються завдання підготовки спортсменів вищої кваліфікації для поповнення національних збірних команд України. Контингент вихованців складається з майстрів спорту України та майстрів спорту міжнародного класу.

Обов'язковою умовою ефективної роботи груп підготовки до вищої спортивної майстерності є наявність матеріально-технічної бази, яка дозволила б забезпечити проведення навчально-тренувального та змагального процесів, відновлювальних заходів, навчально-тренувальних зборів, а також науково-методичне і медичне забезпечення підготовки спортсменів високого класу. Основна форма навчально-тренувального процесу - навчально-тренувальні заняття та змагальна практика, що проводяться згідно з річним планом та індивідуальними планами підготовки.

Документи планування та обліку в спортивній школі:  
 списки вихованців груп, затверджені наказом директора школи;  
 книга обліку наказів по школі;  
 річні плани навчально-тренувальних занять навчальних груп;  
 робочі місячні плани тренування (мезоцикли);  
 тижневі робочі плани (мікроцикли) та плани-конспекти тренувальних занять;

індивідуальні плани підготовки (для груп підготовки до вищої спортивної майстерності);

особисті картки вихованців-спортсменів;

особисті картки тренерів-викладачів;

табелі обліку робочого часу тренерів-викладачів (місячний);

розклад навчальних занять, затверджений директором школи;

документи бухгалтерського обліку, статистики та звітності.

Щорічно спортивна школа надає звіт відповідному органу - засновнику навчального закладу.

## **2. ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Існують наступні види універсального бою:

легкий універсальний бій. Після смуги перешкод використовуються тільки техніка боротьби з кидками, але без елементів рукопашного бою, а також без боротьби у партері;

класичний універсальний бій. Після смуги перешкод присутні як техніка боротьби, так і елементи рукопашного бою, боротьба у партері (із задушливими та больовими прийомами);

зимовий універсальний бій. Включає в себе проходження смуги перешкод на лижах, стрільбу по мішені з пневматичного пістолета, поєдинок на сніговому майданчику;

універсальний бій для військовослужбовців та силових структур. Відмінність його від класичного універсального бою полягає в тому, що у даному розділі розроблена спеціальна смуга перешкод, яка адаптована для військовослужбовців.

## **2.1. Вплив фізичних навантажень на організм. Ергогенні засоби забезпечення функціональної діяльності**

Результати сучасних наукових досліджень свідчать, що пріоритетна роль у прояві високих функціональних якостей належить чинникам енергетичного забезпечення фізичної активності організму (харчування, дихання, діяльність серцево-судинної системи).

Особлива увага приділяється організації харчування осіб, які займаються фізичною культурою та спортом. Воно є найважливішим чинником підтримки внутрішнього середовища організму та його автономного руху в просторі.

Основним джерелом енергії є вуглеводи: 1 г вуглеводів дає 4,1 кілокалорії (кКал). Вуглеводи регулюють засвоюваність білків і жирів.

Для нарощування м'язової маси та покриття енергетичних потреб під час інтенсивних тренувань необхідно споживати не менш 6 г вуглеводів на 1 кг маси тіла.

Співвідношення вуглеводів з білками й жирами:

60-65% вуглеводів;

25-30% білків;

5-10% жирів.

Найбільш концентрована форма енергії - жири: 1 г жиру дає 9,3 кКал.

Жири є переносниками жиророзчинних вітамінів (А, D, Е, К), що беруть участь у синтезі стероїдних гормонів і холестерину, є постачальниками жирних поліненасичених кислот (вітамін Р).

Високомолекулярні з'єднання - білки, складаються з комбінацій залишків 20-амінокислот. Будь-яка клітина організму на 50% складається з білка.

Білки поділяються на повноцінні й неповноцінні. Усе залежить від вмісту в їхньому складі незамінних та замінних амінокислот.

Тваринні білки (яйця, кури, риба, яловичина, свинина) є високо повноцінними білками. Нижче за якістю - білки рослинного походження.

Група низькомолекулярних незамінних елементів їжі - вітаміни. Вітаміни виконують роль коферментів (складова ферментів).

Харчовий раціон спортсмена повинен складатися з урахуванням загальних гігієнічних правил, його статі, віку, маси тіла, етапів підготовки, кліматичних і географічних умов.

При вдосконаленні витривалості, під час роботи в аеробному режимі потрібно збільшити калорійність раціону, підвищити кількість вуглеводів,

поліненасичених жирних кислот, ліпідів, вітамінів. Характер харчування при роботі в змішаному анаеробно-аеробному режимі - близький до формули збалансованого харчування здорової людини.

Важливо дотримуватись певного інтервалу між прийомом їжі та тренуваннями. Після фізичного навантаження основний прийом їжі повинен бути не раніше, ніж через 40-60 хв.; перед навантаженням - за 1,5-2 год.

Тренуватися й брати участь у змаганнях надголодь не бажано, тому що робота в цих умовах призводить до виснаження вуглеводних запасів і зниження працездатності.

Необхідно відзначити, що для видів спорту на витривалість потрібна калорійність раціону на добу 4000-7000 кКал на вихованця спортивної школи.

Основною помилкою є порушення оптимального співвідношення між головними компонентами їжі - білками, жирами, вуглеводами:

надлишкове споживання жирів тваринного походження (вершкове масло, сметана, жирні ковбаси тощо) призводить до дефіциту ненасичених жирних кислот;

обмежене споживання виробів з борошна грубого помелу, недостатнє споживання овочів, фруктів, зелені, ягід, соків веде до дефіциту харчових волокон, дисбалансу вітамінного, мінерального складу й багатьох біоактивних речовин;

надлишкова калорійність, коли надмірно захоплюються висококалорійними та високорафінованими продуктами - джерелами жирів та вуглеводів;

не регламентований режим харчування (їжа приймається 2-3 рази на день з великим об'ємом у вечірній час) сприяє збільшенню кількості осіб з надмірною вагою та ожирінням, яке може призвести до розвитку атеросклерозу, гіпертонічної та жовчнокам'яної хвороби, сахарного діабету;

безконтрольне використання фармакопейних і вітамінних препаратів може призвести до порушення обміну речовин.

Вимоги до режиму та раціону їжі у дні змагань:

не вживати нові харчові продукти;

уникати перенасичення їжі. Їсти часто, але небагато і тільки їжу, яка легко засвоюється;

збільшувати вміст глікогену у м'язах і печінці за рахунок зниження обсягу та інтенсивності тренувань за тиждень до змагань або ж збільшити вживання вуглеводів (поступово, протягом тижня);

вживати легку їжу на ніч перед змаганнями.

#### Дотримання питного режиму

В організмі здорової людини вода складає 60% маси тіла. Надходить в організм у вигляді рідини (48%) та у складі їжі (40%). Інші 12% утворюються в організмі під час процесу обміну речовин.

Втрата 1% води викликає почуття спраги, 2% - зниження витривалості, 3% - зниження сили, 5% - зниження слиновиділення і сечовиділення, зростання частоти серцевих скорочень (ЧСС), апатію, м'язову слабкість, нудоту.

Лімітуючими чинниками працездатності спортсмена є втрати води й солей організмом внаслідок терморегуляції.

Надійним способом фізіологічно правильно відновити втрати води й солей є вживання спеціальних розчинів глюкози з солями калію і натрію (невеликими порціями через 10-15 хв. після тренування). Надходження рідини в організм не повинно перевищувати 1 л на годину. Її температура має бути в межах 12-15° за Цельсієм. Під час змагань необхідно приймати невеликі порції (40-60 мл) води або вуглеводно-мінеральних напоїв. Починати відновлювати втрати води й солей потрібно відразу ж після фінішу.

#### Газообмін

Газообмін відбувається на 98-99% у легенях і лише на 1-2% через шкіру та шлунково-кишковий тракт. Під час тяжкої роботи газообмін через шкіру зростає.

Життєва ємкість легенів (ЖЄЛ) у людини дорівнює приблизно 4 л, у спортсменів вона більше. Її можна виміряти та вирахувати: ЖЄЛ = 2,5 x зріст (чоловіки); у жінок вона на 25% нижче.

Переносниками газів є плазма крові та еритроцити. Головна функція еритроцитів - переміщення гемоглобіну. Гемоглобін еритроцитів артеріальної крові насичений киснем до 96%, у венозній крові - біля 73%. Таким чином, кожні 100 мл крові, які проходять через тканини, залишають в ній біля 1/3 кисню, який є в еритроцитах. Фізіологічною нормою вмісту гемоглобіну в крові чоловіків є 130-160, у жінок - 120-150 г/л.

#### Руховий апарат

М'язові тканини перетворюють хімічну енергію на механічну та у тепло. У стані спокою м'язи поглинають 50% кисню для вироблення АТФ (хімічна енергія) і 90% - при інтенсивній роботі. В якості "палива" використовуються глюкоза, жирні кислоти, кетонові тіла.

#### Енергетика м'язів

При легкій роботі синтез АТФ йде анаеробним шляхом тільки протягом короткого проміжку часу перехідного періоду після початку роботи, далі метаболізм повністю йде за рахунок аеробних реакцій.

На відміну від цього під час тяжкої роботи отримання енергії частково забезпечується анаеробними процесами протягом всієї роботи.

За змінами частоти скорочень серця розрізняють дві форми роботи:

1. Легка - з досягненням стабільного стану (частота скорочень серця підвищується протягом перших 5-10 хв. і досягає постійного рівня). Цей стабільний стан повертається до первинного рівня протягом 3-5 хв. після завершення роботи.

2. Тяжка, яка викликає втомлюваність (стабільний стан не досягається). Частота серцевих скорочень збільшується по мірі втомлюваності до максимуму, тривалість відновлення збільшується до 8 год.

Чинники, що обмежують працездатність: постачання м'язам кисню; здатність організму до терморегуляції.



Якщо організм не має достатнього відпочинку після значних фізичних навантажень, розвиваються функціональні порушення і захворювання. Вони складають "синдром перевантаження".

Відновлення ресурсів відбувається не до первинного рівня, а з деяким надлишком (явище суперкомпенсації).

Відновлення проходить у різні терміни - від хвилин до декількох годин, діб. Інтенсивність перебігу відновлювальних процесів залежить від обсягу роботи, яка виконується, статі, віку, стану організму спортсмена, його темпераменту, конституції.

## 2.2. Принципи спортивної підготовки

Тренування базується на загальних принципах, що діють у системі навчання та обіймають загальні принципи дидактики - науковість, усвідомленість, міцність, активність, наочність, систематичність, доступність, індивідуальний підхід.

Специфічні закономірності тренувального процесу визначені у загальних принципах спортивного тренування:

спрямованість на досягнення високих результатів у спорті. Чітке розуміння мети та завдань процесу тренування, доконечної потреби застосування великих обсягів тренувальних навантажень, інтенсивних методів підготовки, оволодіння технікою й тактикою універсального бою, що сприяє досягненню високих спортивних показників;

єдність загальної та спеціальної фізичної підготовки. З точки зору специфіки універсального бою, фізична підготовка на початкових етапах тренування створює своєрідний фундамент функціональних можливостей організму юних спортсменів, що у подальшому забезпечить високий рівень спеціальної фізичної підготовленості в групах підготовки до вищої спортивної майстерності;

безперервність. Спирається на положення про необхідність повторювання дій для виникнення відповідних змін у діяльності органів і систем організму під впливом тренування. Мається на увазі регулярність тренувань протягом тижня, місяця, року. Цей принцип логічно обґрунтовує річну та багатолітню підготовку.

поступовість. Передбачає повільне підвищення тренувальних вимог, обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, що призводить до покращення спортивних досягнень на кожному етапі підготовки. Поступовість повинна відображати загальну тенденцію динаміки навантажень у процесі тренування - збільшення їх від помірних до великих;

хвилеподібність динаміки навантажень. Ґрунтується на закономірностях стомлення і відновлення, коливання обсягу та інтенсивності навантажень, чергування напружених тренувальних і змагальних навантажень з періодами їхнього спадання-відновлення, що, у свою чергу, дозволяє значно підвищувати

вимоги до тренувань, покращувати спортивні результати протягом тривалого періоду змагань;

циклічність. Полягає в систематичному повторенні структурних одиниць тренувального процесу, періодів тренування, мезо- та мікроциклів, що підвищує ефективність тренувального процесу, дозволяє відбирати засоби та методи тренування згідно із закономірностями розвитку спортивної форми. Поширюється на усі аспекти підготовки. Для тренера-викладача є обов'язковою вказівкою до дії, оскільки сприяє єдності процесу освіти та виховання у спорті. Основні завдання спортивної підготовки:

навчання техніки обраного виду універсального бою;

оволодіння тактикою обраного виду універсального бою;

досягнення потрібного рівня розвитку функціональних можливостей систем організму і на їхній основі - високих показників у розвитку рухових якостей;

виховання вольових якостей, що забезпечують тривалу спортивну боротьбу у змагальній діяльності;

формування спеціальної психологічної підготовленості на тренуваннях і змаганнях.

Протягом багаторічної підготовки завдання оволодіння технікою універсального бою реалізується переважно на стадії початкової підготовки (7-13 років), де створюються потрібні уявлення щодо техніки боротьби легкого універсального бою.

На наступному етапі (14-17 років), коли вихованці починають виступати в змаганнях, їх навчають провідних елементів класичного універсального бою. Далі у процесі підготовки забезпечується стійкість техніки боротьби та техніки рукопашного бою відносно до несприятливих чинників (підвищена збудженість, втома, складні метеорологічні умови).

Тактична підготовка передбачає вивчення засад тактики з поступовим розширенням засобів і методів оволодіння тактичною майстерністю. Тактичне удосконалення спортсменів універсального бою триває на усіх етапах навчально-тренувального процесу.

### **3. ЗМІСТ РІЗНИХ ВИДІВ ПІДГОТОВКИ**

#### **3.1. Теоретична підготовка**

(для всіх навчальних груп)

##### Програмний матеріал

1. Історія розвитку універсального бою в світі та Україні.

Етапи розвитку універсального бою. Досягнення українських атлетів на чемпіонатах світу, Європи серед молоді та дорослих. Тенденції розвитку

універсального бою та методики підготовки у кожному виді (легкий, класичний, зимовий, для військовослужбовців та силових структур).

2. Режим дня, гігієна та харчування спортсменів у різних видах універсального бою.

Рекомендації щодо режиму дня спортсменів. Гігієна одягу та взуття, особиста гігієна. Гігієна під час тренувальних занять та змагань у різних видах універсального бою .

Харчування спортсменів перед змаганнями, в залежності від виду універсального бою.

3. Інвентар та одяг.

Їхні особливості в залежності від видів універсального бою. Вимоги до одягу для тренування в осінньо-зимовий та змагальний періоди. Одяг для зимового універсального бою.

4. Фізіологічні засади спортивного тренування.

Характеристика діяльності серцево-судинної та дихальної систем. Тестування функціональних можливостей організму в лабораторних і природних умовах.

Енергозабезпечення під час рухової діяльності: аеробні, аеробно-анаеробні можливості організму.

Вплив обсягу та інтенсивності тренувального навантаження на розвиток функціональних можливостей організму. Компоненти тренувальних навантажень, що сприяють розвиненню різних видів витривалості - загальної, спеціальної, швидкісної та силової.

5. Засоби профілактики травматизму та перша допомога при травмах. Самоконтроль.

Причини травм, їхня профілактика. Перша допомога при пошкодженні кісток, кровотечах, ударах, розривах зв'язок, теплових ударах, опіках, відмороженнях. Транспортування потерпілих. Засоби профілактики простудних захворювань, способи загартовування.

Самоконтроль спортсмена, суб'єктивні та об'єктивні показники самоконтролю. Щоденник самоконтролю.

6. Планування річної підготовки у різних видах універсального бою.

Поняття про спортивну форму як вищий рівень працездатності та етапи її становлення. Періоди та етапи річного циклу підготовки; мезо- та мікроцикли тренування.

Значення видів фізичної підготовки. Обсяг змагальної підготовки: підготовчі, відбірні, підвідні та головні змагання.

Особливості планування тренувальних навантажень у підготовчому та змагальному періодах. Динаміка навантажень.

7. Засади техніки.

Загальні закономірності техніки при подоланні смуги перешкод, бій на рингу.

Елементи техніки старту при подоланні смуги перешкод. Підготовка до бою на рингу після подолання смуги перешкод.

### 8. Тактика видів універсального бою.

Особливості тактики при подоланні смуги перешкод. Старт, розподіл зусиль на дистанції. Графік проходження дистанції.

Особливості тактики в залежності від метеорологічних умов, фізичної підготовленості спортсменів.

Варіанти спортивної боротьби на смугі перешкод, у бою на рингу. Зимовий універсальний бій, поєдинки на сніговому майданчику.

### 9. Правила змагань з універсального бою.

Види та характер змагань. Права та обов'язки спортсменів. Форма учасників змагань і технічні вимоги до інвентарю та оснащенню.

## 3.2. Загальна фізична підготовка

Загальна фізична підготовка спрямована на підвищення загальної працездатності - розвиток:

гнучкості - активні та пасивні вправи в плечових, тазостегнових суглобах і хребетному стовбурі: різноманітні махи, нахили, випади, скручування, повороти, вправи в парах, біля гімнастичної стінки та хореографічного станка, колові рухи в різних площинах;

витривалості - стрибки зі скакалкою, біг з різною швидкістю і тривалістю, виконання серії чер-стрибків без настрибування та підготовки між стрибками, а також за рахунок збільшення щільності та інтенсивності занять;

сили - статичні й динамічні вправи з власною вагою, з обтяжувачами (набивні м'ячі, гантелі, амортизатори, опір партнера), спрямовані на розвиток сили м'язів рук, кистей, плечового поясу, черевного преса, спини, ніг;

координації рухів - вправи, які ставлять високі вимоги до точності рухів (акробатичні, вправи в рівновазі); вправи з елементом раптовості (рухливі ігри, спортивні ігри); вправи, що залежать від ситуації або сигналу, за яким потрібно міняти напрям руху (човниковий біг, танцювальні вправи);

швидкості - вправи з необхідністю миттєвого реагування на різні сигнали, за мінімальний час долати короткі відстані (біг на короткі дистанції, човниковий біг, стрибки зі скакалкою, рухливі та спортивні ігри).

### **Вправи для проведення розминки**

1. В. п. - ноги на ширині плечей, руки на поясі. Виконати наклони вправо-вліво. Повторити 12 разів.

2. В. п. - ноги на ширині плечей, руки на поясі. Виконати колові обертання тулубом. Повторити 8 разів вправо, 8 разів вліво.

3. В. п. - основна стійка, руки за голову. Виконати колові рухи тазом. Повторити 8 разів вправо, 8 разів вліво.

4. В. п. - ноги разом, руки на колінах. Виконати колові обертання у колінах. Повторити 8 разів вправо, 8 разів вліво.

5. В. п. - основна стійка. Зігнути у коліні ногу, руки на пояс. Виконати колові обертання зігнутою ногою. Повторити 8 разів одною ногою, потім 8 разів другою.

6. В. п. - основна стійка. Нахил вперед. Виконати 12 пружинистих рухів.
7. В. п. - ноги на ширині плечей. Нахил вперед. Виконати 12 пружинистих рухів.
8. В. п. - основна стійка. Випади вбік вліво, потім вправо. Повторити 12 разів.
9. В. п. - основна стійка. Випад у лівий бік. Перенести вагу тіла на ліву ногу. Розвертаючи тулуб вправо на  $90^\circ$ , перемістити вагу тіла на праву ногу, перейти у положення випад вперед, потім повернутись у вихідне положення. Повторити 8 разів.
10. В. п. - основна стійка. Випад у правий бік. Перенести вагу тіла на праву ногу. Розвертаючи тулуб вліво на  $90^\circ$ , перемістити вагу тіла на ліву ногу, перейти у положення випад вперед, потім повернутись у вихідне положення. Повторити 8 разів.
11. В. п. - стопи на півтори ширини плечей. Нахилившись, захопити стопи руками, намагаючись присісти як можна нижче, випрямляючи спину і виводячи таз вперед. Виконувати вправо протягом 1 хв.
12. В. п. - сидячи на підлозі скласти ноги у позицію "лотос". Виконати 12 пружинистих нахилів вперед.
13. В. п. - основна стійка. Нахилившись руками розвести коліна в боки. Виконати 16 разів.
14. В. п. - лежачи на животі зігнути ноги в колінах. Випрямити руки, прогнути спину, голову підняти вгору. Затриматись у такому положенні на 30 с.
15. В. п. - основна стійка. Виконати нахил вперед. Затриматись у такому положенні 30 с.

### **Акробатика**

1. В. п. - основна стійка. Зігнути ноги у колінах, упертись перед собою руками в підлогу, притиснути підборіддя до грудей - перекид вперед. Під час перекиду обхопити зігнуті ноги руками та перейти у вихідне положення.
2. В. п. - основна стійка. Зігнути ноги у колінах, упертись перед собою руками в підлогу, притиснути підборіддя до грудей, перемістити вагу тіла назад, перекотитися на спину, притиснути коліна до грудей. Зігнуті у ліктях руки перенести за голову вгору, впертися долонями у підлогу, перевернутися через голову і перейти у вихідне положення.
3. В. п. - основна стійка. Зігнути ноги у колінах, упертися перед собою лівою долонею в підлогу, а праву розвернути пальцями назад і розмістити зовні від лівої стопи, притиснути підборіддя до грудей - перекид вперед через праве плече.
4. В. п. - ноги разом, зігнуті в колінах. Нахилити тулуб вперед, руки вільно опустити вниз. Перемістити вагу тіла вперед, відштовхнувшись від підлоги - політ-перекид. Під час польоту витягнути руки вперед. Торкнутись долонями підлоги, притиснути підборіддя до грудей, зігнути руки у ліктях, перекотитися на спині, притиснувши ноги до грудей та обхопивши їх руками, потім повернутись у вихідне положення. Засвоїти цю вправу, перелітаючи

через усю довжину тіла лежачого на животі партнера і через спину партнера, який стоїть боком і нахилений вперед.

5. В. п. - основна стійка. Підняти прямі руки вгору, витягнути носок лівої стопи, злегка підняти його від підлоги. Перенести вагу тіла на ліву ногу, а правою виконати мах назад. Нахилити тулуб вперед, упертися в підлогу спочатку лівою долонею, потім правою, вийти у стійку на руках, розвести ноги у боки. Перенести вагу тіла спочатку на праву руку, потім на ліву ногу і повернутись у вихідне положення.

6. В. п. - основна стійка. Підняти прямі руки вгору, витягнути носок лівої стопи, злегка підняти його від підлоги. Перенести вагу тіла на ліву ногу, а правою виконати мах назад. Нахилити тулуб вперед, упертися в підлогу спочатку лівою долонею, потім правою, вийти у стійку на руках. З'єднати прямі ноги разом, виконати переворот з поворотом на  $180^\circ$  вліво. Стати, поставивши прямі ноги разом.

7. В. п. - основна стійка. Підняти прямі руки вгору, витягнути носок лівої стопи, злегка підняти його від підлоги. Перенести вагу тіла на ліву ногу, а правою виконати мах назад. Нахилити тулуб вперед, упертися долонею лівої руки у підлогу, а праву руку притиснути до тулуба, вийти в стійку на одній руці. З'єднати прямі ноги разом, виконати переворот боком з поворотом на  $180^\circ$  вліво. Стати, поставивши прямі ноги разом.

8. В. п. - основна стійка. Підняти прямі руки вгору, витягнути носок лівої стопи, злегка підняти його від підлоги. Перенести вагу тіла на ліву ногу, а правою виконати мах назад. Нахилити тулуб вперед, упертися долонями в підлогу, вийти в стійку на руках, виконати переворот вперед. Стати на обидві ноги.

9. В. п. - основна стійка. Підняти прямі руки вгору, витягнути носок лівої стопи, злегка підняти його від підлоги. Перенести вагу тіла на ліву ногу, а правою виконати мах назад. Нахилити тулуб вперед, упертися долонею лівої руки у підлогу, а праву руку притиснути до тулуба, вийти в стійку на одній руці, виконати переворот вперед. Стати на обидві ноги.

### **Виконання вправ самостраховки**

1. В. п. - присід. Витягнути руки вперед, притиснути підборіддя до грудей, виконати перекач на спину в групуванні, зробити хлопок по татамі долонями витягнутих рук.

2. В. п. - присід. Витягнути руки вперед, стрибнути вгору-назад у групуванні. В момент падіння вдарити долонями по татамі. Приземлення виконати на лопатки.

3. Падіння на спину партнера, який стоїть на колінах і передпліччі. Один з партнерів стоїть на колінах і впирається руками в татамі. Інший стає, повернувшись до нього спиною збоку, притискає підборіддя до грудей, робить перекач назад по спині партнера. Перед тим як упасти робить хлопок по татамі.

4. В. п. - присід. Притиснути підборіддя до грудей, ліву ногу поставити спереду навхрест правої, ліву руку витягнути вперед, а праву відвести до

різноїменного плеча. Утримуючи коліна під прямим кутом, перекотитись на правий бік, одночасно зробити хлопок по татамі правою долонею.

5. Падіння через партнера, який стоїть на колінах та руках. Один з партнерів стає на коліна і впирається руками в татамі. Інший робить захват лівою рукою його правого плеча, перекочується по його спині, правою долонею виконує удар по татамі й м'яко приземлюється на правий бік, утримуючи коліна під прямим кутом.

### 3.3. Силова підготовка

Для розвитку сили популярність набули ізометричні вправи. Їхня суть полягає в напруженні м'язів, що супроводжується зовнішнім рухом. Наприклад, людина намагається з усіх сил випрямити напівзігнуті ноги, спираючись при цьому плечима у нерухомо закріплену перекладину. Є також варіант протягом деякого часу втримувати максимальне напруження м'язів. Через відсутність механічної роботи (переміщення маси на деяку відстань) в ізометричних напруженнях можна досягти адекватного тренувального ефекту за менших, ніж у динамічних вправах, витратах енергії. Це, в свою чергу, дозволяє ущільнити тренувальний процес, тобто використати невитрачену енергію на вирішення інших педагогічних завдань або виконати більшу кількість силових вправ на одному занятті. При граничних ізометричних напруженнях добре удосконалюється внутрішньом'язова координація, яка ефективно впливає на розвиток максимальної сили, а за умови різкого напруження - вибухової сили.

Переваги застосування ізометричних вправ:

- можливість підтримувати необхідну величину напруження протягом відносно тривалого часу;

- тренувальний сеанс потребує небагато часу;

- відносно просте обладнання;

- можливість впливати практично на всі м'язові групи;

- висока ефективність в умовах обмеженої можливості рухів з великою амплітудою при вимушеній гіпокінезії в умовах тривалого перебування у космічному кораблі, підводному човні тощо.

#### Розвиток максимальної сили

На етапі початкової підготовки ізометричні вправи потрібно використовувати з напруженням 70-80% максимального, в подальшому - поступово його збільшувати. Оптимальна тривалість однократного напруження складає 4-10 с. Звісно, що чим вище напруження і чим нижче рівень тренуваності спортсмена, тим воно повинно бути менш тривалим і навпаки. У першій половині напруження (2-4 с) зусилля плавно зростає до запланованого, а потім утримується на досягнутому рівні до кінця вправи. Наприклад, вправа виконується з максимальним напруженням 6 с: у перші 2-3 с зусилля повинно плавно зростати до максимального, а потім утримуватись на цьому рівні 3-4 с. Оптимальна техніка дихання при виконанні ізометричного напруження складається з неповного вдиху перед початком вправи (приблизно на 3/4

життєвого об'єму легенів), затримки дихання на декілька секунд під час вправи і повільного видиху у заключній частині вправи.

Під час одного підходу виконується 4-6 ізометричних вправ. Тривалість інтервалів відпочинку між ними 1-2 хв. Характер відпочинку - пасивний. Під час відпочинку потрібно максимально розслабити м'язи, які працювали. У серії виконуються 2-3 підходи для визначеної групи м'язів через 4-6 хв. комбінованого або активного відпочинку. Добре треновані спортсмени можуть виконувати дві серії таких вправ через 6-8 хв. комбінованого відпочинку. Після серії (або двох серій) ізометричних вправ для конкретної групи м'язів доцільно виконати вправи на їхнє розслаблення і декілька динамічних вправ помірної інтенсивності. Загальний обсяг максимальних ізометричних напружень в одному тренувальному занятті повинен бути невеликий - до 10-15 хв. Через відносно невеликі витрати енергозапасів у ізометричних вправах їх можна застосовувати в 3-4 заняттях протягом тижня. Конкретні вправи доцільно застосовувати не більше 4-6 тижнів, тому що приріст сили падає. В подальшому потрібно змінювати вправи.

Великий ефект у розвитку максимальної сили дає поєднання у тренувальному процесі ізометричних вправ з динамічними. Питома вага ізометричних вправ повинна складати до 10-15% загального обсягу силової підготовки. Для розвитку максимальної сили на конкретному занятті застосовують переважно два методичних підходи:

перший полягає в тому, що кожна вправа виконується у повному обсязі (кількість повторень, підходів, серій) і лише після повного її виконання переходять до іншої. Такий підхід характерний для виконання вправ загальної дії (задіяні більше 2/3 скелетних м'язів). Вправи, які мають найбільшу тренувальну дію потрібно виконувати на початку основної частини заняття;

другий передбачає комбіноване виконання двох, а іноді трьох-чотирьох вправ, у роботі яких беруть участь різні м'язи або м'язові групи. Наприклад: жим штанги з положення лежачи на спині; присідання зі штангою на плечах; прогинання тулуба в положенні лежачи на животі. Такі вправи виконуються по черзі у відповідності зі схемою тренувального завдання. Завдяки тому, що відбувається переключення з однієї групи м'язів на іншу, паузи відпочинку між підходами можуть бути коротшими. Це дозволяє зекономити до 40% часу у порівнянні з першим варіантом. Другий варіант застосовується переважно під час виконання вправ локальної та регіональної дії.

Для розвитку максимальної сили найбільш доцільними є вправи з подолання граничного опору. Це стосується силової підготовки спортсменів високої кваліфікації. Проте у силовій підготовці навіть таких спортсменів однотипні за інтенсивністю тренувальні навантаження швидко вичерпують адаптаційні можливості організму і не сприяють адекватному розвитку сили.

На етапах початкової силової підготовки доцільно застосовувати вправи, спрямовані на переважний розвиток м'язової маси та вдосконалення міжм'язової координації. Лише добре зміцнивши опорно-руховий апарат і



вегетативні системи, за досконалої координації рухів можна поступово включати у силову підготовку вправи з граничними обтяженнями.

Для забезпечення позитивних адаптаційних процесів відносно до силових навантажень необхідно варіативно застосовувати різні засоби й методи тренувань. Розширенню адаптаційних можливостей сприяє також варіативний темп виконання вправ у конкретному тренувальному завданні. Наприклад, в одному підході темп середній, в іншому - низький або в одному підході темп виконання повільний, а у наступному - середній.

#### Розвиток швидкісної сили

При виборі засобів і методів розвитку швидкісної сили необхідно орієнтуватись на чинники, які її обумовлюють. Це в першу чергу - лабільність ЦНС, міжм'язова координація і реактивність м'язів.

Виходячи з цього, найбільш ефективними засобами будуть вправи з обтяженням і масою власного тіла, з комбінованим обтяженням, у подоланні опору навколишнього середовища і вправи на спеціальних тренажерах.

Тренувальні завдання виконують переважно за допомогою інтервальних і комбінованих вправ. Для емоційної стимуляції вихованців доцільним є також періодичне застосування ігрового і змагального підходів. Величина обтяжень повинна складати 20-80% максимальної сили у конкретній вправі, а швидкість і частота рухів - від 70% максимальної. Чим нижче рівень фізичної підготовленості спортсмена, тим меншими є величина обтяжень, швидкість і частота рухів і навпаки. У тренуванні фізично добре підготовлених спортсменів доцільно застосовувати варіативну величину обтяжень. Наприклад, при першому підході величина обтяжень 50-60%, а в наступних 2-3 підходах - 30-40% максимального у цій вправі, потім - знову 50-60%.

Тривалість безперервного виконання вправ повинна бути такою, щоб швидкість або частота та амплітуда рухів при подоланні запланованого опору не падали. В середньому оптимальна тривалість вправи, яка виконується з швидкістю або частотою рухів 91-100% максимальної, складає 6-8 с. У вправах, які виконуються зі швидкістю або частотою рухів 71-90% максимальної, вона буде від 8-10 до 20-22 с. Наприклад, під час бігу з обтяженням в залежності від швидкості довжина тренувальних відрізків може складати від 20-30 до 100-150 м, в ациклічних вправах з повторним подоланням опору предметів - від 6-8 до 20-30 разів в одному підході, у стрибкових вправах - від 3-6 до 20-30 відштовхувань підряд. При виконанні фізичних вправ з комбінованим режимом роботи м'язів необхідно досягти швидкого переходу від фази амортизації (поступлива робота м'язів) до робочої фази. Це буде ефективно впливати на розвиток реактивності м'язів. Щоб забезпечити різкий перехід від поступливої до робочої фази руху в бігу, стрибках і подібних ним вправах, приземлення виконується на помірно напружену ногу, тобто потрібно активно зустрічати опору. При повторному виконанні ациклічних вправ потрібно напружувати м'язи в кінці поступливої фази руху.

Характер відпочинку між вправами - активний: вправи на розслаблення і відновлення дихання, помірне розтягування м'язів, які несли основне

навантаження. Між серіями характер відпочинку комбінований. Вправи для розвитку швидкісної сили потрібно виконувати на початку основної частини заняття. Після значних тренувальних навантажень швидкісно-силового характеру відновлення нервово-м'язового апарату триває 48 год., тому в системі суміжних занять їх недоцільно застосовувати частіше, ніж 2-3 рази на тиждень для конкретних груп м'язів.

#### Застосування вправ з обтяженням

1. Величина зовнішнього обтяження - від 20-30 до 70-80% максимального в конкретній вправі.

2. Кількість повторень в одному підході 8-10 разів, тривалість 5-10 с.

3. Темп рухів 70-100% з конкретним обтяженням. Настанова - не на можливо більшу частоту рухів, а на швидке виконання робочої фази руху.

4. Кількість підходів - від 2-3 до 5-6 у вправах загальної дії. При виконанні вправ локальної дії на різні групи м'язів кількість підходів може бути в 2-3 рази більшою.

5. Тривалість інтервалів відпочинку залежить від об'єму м'язів, що працюють, тренуваності спортсмена та якості процесів відновлення і може коливатись в широких межах (від 1-3 до 8-10 хв.). Надійним критерієм готовності до повторного виконання вправи є динаміка ЧСС в інтервалі відпочинку. Її відновлення до 101-120 уд./хв. свідчить про оптимальний стан оперативної працездатності організму.

6. Характер відпочинку - активний: повільна ходьба, вправи на відновлення дихання, розслаблення, вправи в помірному розтягуванні м'язів. Це на 10-15% прискорює відновлення працездатності та підсилює тренувальний ефект.

Цінність вправ з обтяженням полягає в тому, що можна точно дозувати величину обтяження відповідно до індивідуальних можливостей спортсменів. Велика різноманітність вправ з предметами дозволяє ефективно впливати на розвиток різних м'язових груп і всіх видів силових якостей. Як правило, для цього потрібно мати великий набір різноманітного спортивного інвентарю. Силкові вправи з предметами є ефективними для розвитку спеціальних силових якостей в балістичних рухах (стрибки, метання тощо).

#### Розвиток силової витривалості

Прояв силової витривалості лімітується:

функціональними можливостями систем енергозабезпечення і буферних систем організму;

рівнем внутрішньом'язової та міжм'язової координації;

тривалістю відпочинку між серіями вправ.

Характер відпочинку між вправами - активний: повільна ходьба, вправи на відновлення дихання, вправи на розслаблення, локальний масаж тощо. Між серіями вправ і між окремими тривалими вправами більш доцільним є комбінований відпочинок. Виходячи з цього, методика розвитку силової витривалості базується переважно на закономірностях розвитку загальної

витривалості. Особливістю буде виконання вправ з подоланням додаткового, відносно звичайних умов, зовнішнього опору.

Для розвитку силової витривалості застосовують різноманітні динамічні й статичні вправи та їхні комбінації. Тренувальні завдання виконують за допомогою методів інтервального і комбінованого підходу. Одним з найбільш поширених методів розвитку силової витривалості є коловий метод тренування (додат. 1).

#### Застосування вправ з опором еластичних предметів

1. Величина зовнішнього опору повинна бути у межах 20-70% індивідуального максимуму в конкретній вправі. За більшої величини опору тренувальний ефект проявляється у розвитку максимальної сили, за меншої - у розвитку загальної витривалості.

2. Кількість повторень вправ в одному підході залежить від величини опору і рівня тренуваності спортсмена. Може коливатись у широких межах - від 15-20 до 150 разів і навіть більше.

При плануванні кількості повторень в одному підході потрібно орієнтуватись на показник повторного максимуму (ПМ) у відповідній вправі за заданої величини опору. Оптимальний тренувальний ефект у розвитку силової витривалості спостерігається при кількості повторень в межах 60-100% ПМ. Наприклад, спортсмен може повторити вправу із заданим опором максимум 20 разів (ПМ=20), звідси - тренувальна норма в одному підході буде 12-20 разів. Оптимальна тривалість вправ в одному підході складає 15-120 с.

У деяких випадках (наприклад, підтягування у висі на перекладині) не відразу вдається досягти необхідної кількості повторень в одному підході. Тоді потрібно полегшити умови виконання або виконувати серії вправ у 3-4 підходи по 4-6 повторень в кожному. Між підходами інтервал відпочинку жорсткий, а між серіями - повний.

3. Кількість підходів у серії та кількість серій залежать від рівня тренуваності спортсмена й об'єму м'язів, які задіяні у виконанні відповідних вправ. Якщо у роботу залучається більше 2/3 скелетних м'язів, то оптимальною кількістю підходів буде від 4-6 до 10-12. Така кількість підходів може бути виконана в одній або в 2-3 серіях.

Під час локального розвитку силової витривалості окремих груп м'язів загальна кількість підходів може досягати 40-50 в одному занятті. Вони групуються в серії вправ з 4-6 підходів для окремих груп м'язів.

4. Оптимальний темп виконання - середній. Для розширення адаптаційних можливостей організму доцільно варіативно змінювати темп виконання окремих вправ від повільного до швидкого і навпаки. При розвитку силової витривалості відносно до будь-якого виду змагальної діяльності темп руху повинен бути близьким до змагального.

5. Оптимальна тривалість інтервалів відпочинку між підходами складає 20-90 с. При цьому потрібно також орієнтуватись на динаміку відновлення ЧСС. Якщо тренувальний ефект досягається внаслідок кумулятивного впливу серії вправ після декількох короткочасних (15-20 с) підходів, то черговий підхід

необхідно здійснювати у стані неповного відновлення оперативної працездатності при ЧСС 120-130 уд./хв. Якщо ж тривалість вправи в окремому підході значна (більше 2 хв.) і тренувальний ефект досягається у кожному підході, тривалість відпочинку збільшують до відносно повного або екстремального (ЧСС 120-200 уд./хв.).

6. Основний метод розвитку силової витривалості - метод повторних зусиль.

Особливості силової підготовки жінок пов'язані з фізіологічними особливостями їхнього організму та об'єктивними відмінностями від чоловіків:

жінки у середньому менше та легше чоловіків;

гормональна структура жіночого організму обмежує зростання м'язової маси;

частина м'язів у загальній масі тіла складає 30-35%;

центр маси тіла у жінок знаходиться нижче, тому що в них більш довгий тулуб і більш короткі ноги;

у жінок характерним є збільшення жирових відкладень на стегнах і сідницях ("груша"), у чоловіків - на животі ("яблуко");

жінки мають більш високий больовий поріг (терплячі).

Силове тренування покращує здоров'я жінок, укріплює їхні м'язи й зв'язки тазового дну, покращує фігуру.

Вправи з гирями (мал. 1):

1. Ривок гири (у класичному виконанні):

а) те ж саме, але із заздалегідь намиленими долонями; б) те ж саме, але на руках одягнуті рукавички.

2. Ривок двох гир. (В кожній руці - по гирі; у нижньому положенні обидві гири знаходяться між ногами; протягом всієї вправи - руки паралельні одна одній):

а) те ж саме, але із заздалегідь намиленими долонями; б) те ж саме, але на руках одягнуті рукавички.

3. Махи з гирею, держачи її двома руками. (У нижньому положенні гиря знаходиться між ногами):

а) те ж саме, але із заздалегідь намиленими долонями; б) те ж саме, але на руках одягнуті рукавички; в) те ж саме, але після кожного маху (коли гиря знаходиться у верхній точці своєї траєкторії) спортсмен переміщується на один крок вперед (назад).

4. Махи з гирею, держачи її одною рукою. (У нижньому положенні гиря знаходиться між ногами).

5. Махи з гирями. (В кожній руці - по гирі; в нижньому положенні обидві гири знаходяться між ногами; протягом всієї вправи - руки паралельні одна одній).

6. Жонгливання гирею (гирями).

Для зміцнення м'язів кисток і передпліч використовуються практично всі вправи з арсеналу гирьовиків-жонглерів. Деякі з них: а) високе підкидання гири (дужкою до спортсмена); б) обертання гири перед собою в площині, паралельній

підлозі (дужка гири також паралельна підлозі); в) обертання гири перед собою відносно до осі, паралельній дужці гири (гиря робить обороти "на спортсмена" або "від спортсмена"); г) жонглювання двома гирями; д) жонглювання у парі, трійці, четвірці.

7. Жим (або просте утримання) гири, яка поставлена "на попу". Вправа робиться стоячи, сидячи, лежачи. Те ж саме, але зверху на днищі гири ставиться ще одна гиря.



Мал. 1

8. Утримання гири (гир) за дужку на розкритій прямій долоні, обпершись передпліччям в жорстку поверхню (лавка, власне стегно). Передпліччя і долоня, повернута лицьовою стороною вгору, - паралельні підлозі.

9. Підйом гири за дужку вгору за рахунок згинання кисті в променезап'ястковому суглобі. Рука зігнута в лікті; передпліччя спирається на жорстку поверхню (лавка, власне стегно). Долоня повернута лицьовою стороною вгору.

10. Обертання (всередину і з середини) гир в опущених руках з швидкою зміною напрямку обертання, що супроводжується максимальним зусиллям м'язів кистей і передпліч, (сприяє цій зміні).

11. В. п. - основна стійка з гирями в опущених руках:

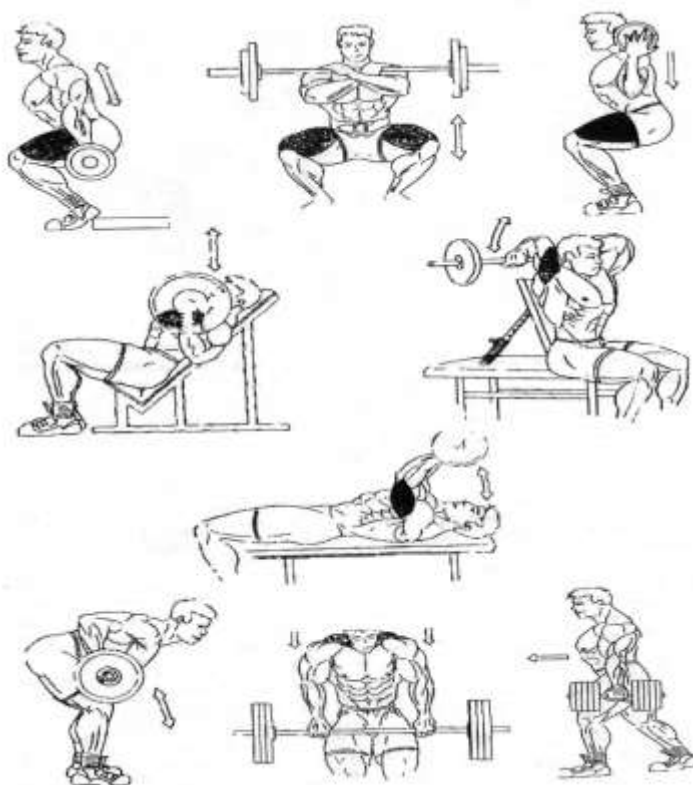
а) переміщення (біг, ходьба, стрибки) по різних поверхнях (рівна поверхня, драбина, пересічена місцевість) з гирями в опущених руках; б) те ж саме, але із заздалегідь наміленими долонями; в) стояння з гирями з упором передпліччя у стегна у невеликому присіді.

12. Перекладання поставленої "на попа" на жорсткій поверхні гирі з боку на бік, держачись за дужку гирі збоку. Дужка гирі знаходиться у постійному контакті з опорною поверхнею. Те ж саме, але з використанням передпліччя іншої руки в якості обмежувача руху гирі у середину.

Вправи зі штангою (мал. 2) та гантелями:

1. Підіймання штанги вгору за рахунок згинання кистей в променезап'ястковому суглобі, тримаючи штангу в опущених прямих руках за спиною. Долоні повернуті лицьовою стороною назад.

2. Утримання штанги на розкритих прямих долонях, опершись передпліччям у жорстку поверхню (лавка, власне стегно). Передпліччя та долоні, повернуті лицьовою стороною вгору, - паралельні підлозі.



Мал. 2

3. Підіймання штанги вгору за рахунок згинання кистей в променезап'ястковому суглобі. Руки зігнуті в ліктях; передпліччя спираються в жорстку поверхню (лавка, власне стегно). Долоні повернуті лицьовою стороною угору:

а) те ж саме, але зі значною затримкою (6-60 с) штанги у верхньому положенні після виконання заданої кількості повторень; б) те ж саме, але долоні повернуті лицьовою стороною донизу; в) те ж саме, але долоні повернуті лицьовою стороною одна до одної (при використанні штанги спеціальної конструкції з поперечними вставками).

4. Обертання кульової гантелі (гантелей) в різних напрямках, узявшись за її кінець передпліччя - паралельно підлозі.

Вправи з кистьовим еспандером:

1. Стискання-розстискання кистьового еспандера "гумове кільце":

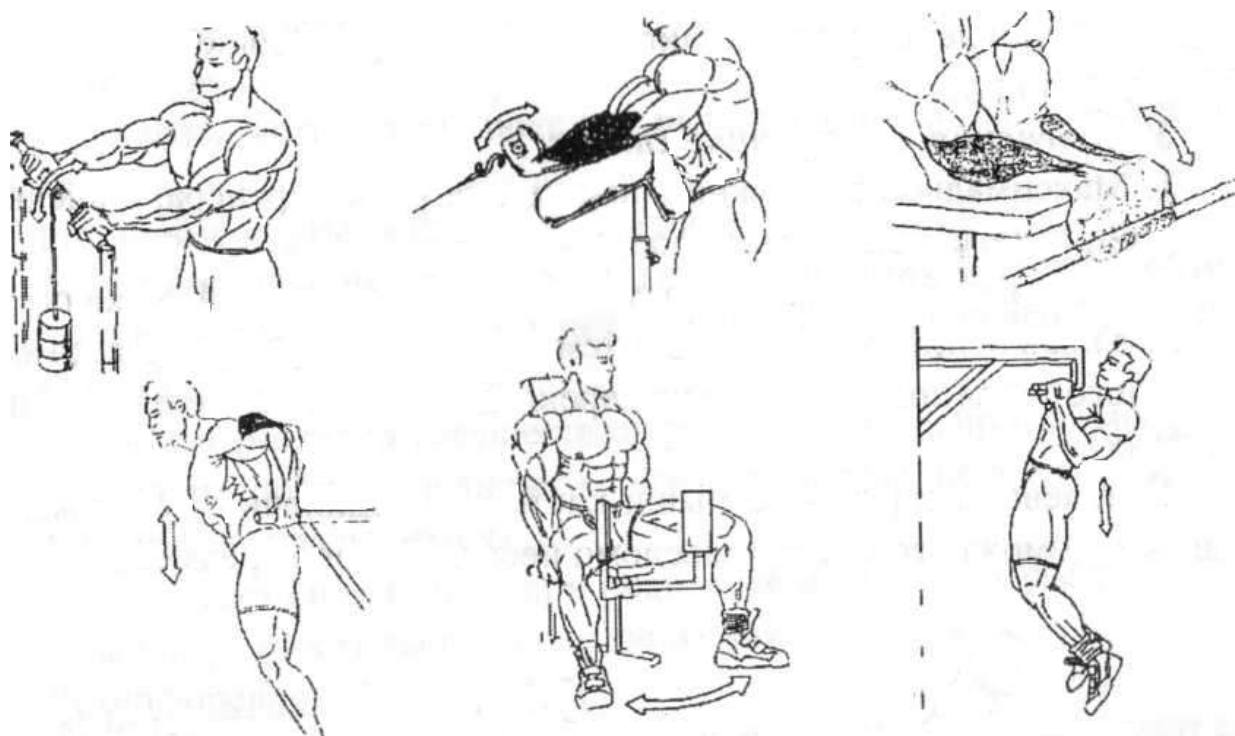
а) те ж саме, але зі значною (6-60 с) затримкою еспандера у стиснутому положенні; б) стискання-розстискання - не всіма пальцями, а лише двома або трьома.

2. Скручування кистьового еспандера "гумове кільце". (У скрученому стані еспандер повинен виглядати як цифра "8").

3. Стискання тенісного м'яча.

Вправи на тренажерних пристроях (мал. 3):

1. Розкачування тіла за рахунок згинання кистей у п'ястково-фалангових суглобах на гойдалковому пристрої спеціальної конструкції.



Мал. 3

2. Накручування тросу на кистьокріплювачі. Кистьокріплювач - пристрій, який складається з: горизонтальної труби; двох вертикальних стійок, приварених з обох кінців до цієї труби; квадратної опори, привареної до

вертикальної стійки; втулки з кільцем посередині. До кільця прикріплюється трос з обтяжуванням (гиря, гантель, залізний млинець). Втулка надіта на горизонтальну трубу і вільно обертається відносно до неї. Вправа виконується шляхом накручування на втулку троса за рахунок обертового руху кистями рук, що обхоплюють втулку:

- а) те ж саме, але руки розташовані лицевою стороною долонями вгору;
- б) те ж саме, але з періодичними зупинками (затримками рухів на 6-60 с) під час накручування троса.

Вправи на гімнастичних приладах (мал. 4):

1. Вис на перекладині:

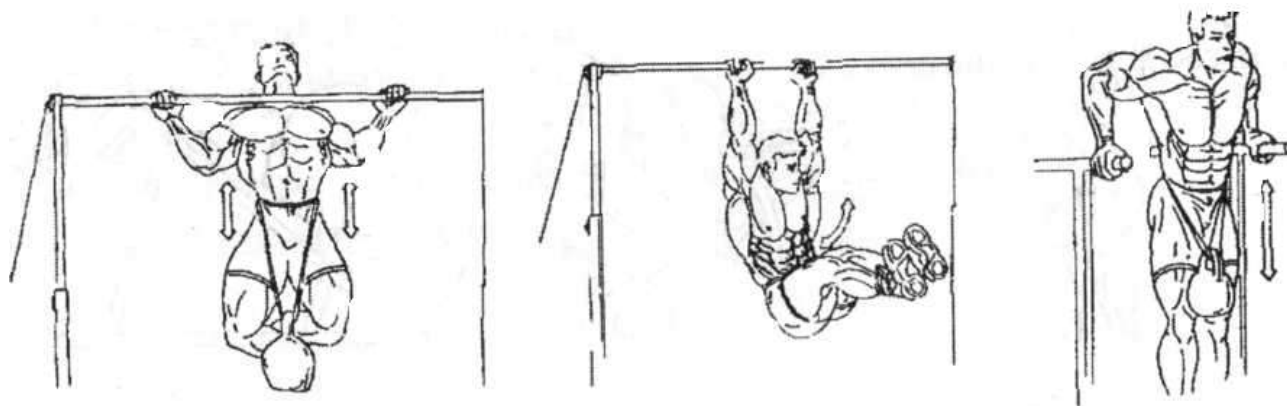
- а) вис на декількох пальцях; б) вис на одній руці; в) вис з обтяженням, прикріпленим на поясі чи ногах; г) вис із задалегідь намиленими долонями; д) вис з розкачуванням.

2. Лазіння по канату (по вертикально встановленій трубі) або рукоходу.

Вправи із самоопором:

1. Стискання в кулак пальців обох рук, долаючи опір іншої руки, зціпивши руки крайніми фалангами пальців. Лицьова сторона долоні однієї руки спрямована угору, іншої руки - донизу. Руки знаходяться перед грудями.

2. По черзі згинання пальців обох рук у п'ястково-фалангових суглобах, долаючи адекватний опір іншої руки. Руки торкаються лицевими сторонами долоні. П'ясти обох долоней при виконанні вправи залишаються у вертикальному положенні (перед грудями).



Мал. 4

Вправи з опором:

- 1. Максимально можливий потиск руки партнера з адекватним опором з його боку.
- 2. Перетягування канату або палки у різних модифікаціях.
- 3. Вправи з використанням підручних засобів і ваги власного тіла (підтягування на перекладині, віджимання від підлоги і на брусах).
- 4. Вольове напруження м'язів кистей і передпліч шляхом максимально можливого стискання предмета.



### 3.4. Технічна підготовка

Універсальний бій має у своєму арсеналі широкий спектр найбільш ефективних технічних дій дзюдо, самбо, боксу, рукопашного бою, карате та інших видів єдиноборств.

#### Техніка боротьби у легкому універсальному бою (лайт)

Назви прийомів боротьби прийнято визначати за назвою місця, через яке проходить перекидання або розвиток основної дії.

1. Кидки з положення рівноваги отримали свою назву від дії, викликані поштовхом, ривком або скручуванням тулуба партнера.

2. Кидки зачепленням або обвиваннями отримали свою назву від дії, за допомогою якої виконувалося перекидання.

3. Кидки ногою вперед (підхвати) або ногою назад (відхвати) отримали свою назву від махового руху ногою в той чи інший бік.

4. Кидки стопою (підсічка) - від перекидання через колінний вигін.

5. Кидки через ногу (підніжки) вперед, назад, вбік - від перекидання через колінний вигін.

6. Кидки через стегно - від перекидання через тазостегновий суглоб.

7. Кидки через спину - від перекидання через ділянку, яка охоплює поперек і нижній край лопаток.

8. Кидки через плечі ("вітряк") - від перекидання через верхню ділянку лопаток і трапецієвидного м'яза.

9. Кидки через плече - від перекидання через плече.

10. Кидки через груди - від перекидання через передню частину тулубу.

11. Кидки обертанням ("вертушка") - прийоми, в яких перекидання здійснюється за рахунок зависання та обертання навколо захопленої руки або ноги супротивника.

12. Кидки через голову упором стопи у живіт або гомілкою - від перекидання через вертикальну площину навколо голови.

#### Підготовка до кидків

Під час боротьби часто складаються умови для проведення того чи іншого кидка. Такі моменти часто бувають тоді, коли супротивник відволікся або знаходиться у нестійкому положенні:

нахиляється вперед і робить тиск на супротивника;

переносить вагу тіла назад і тягне партнера на себе;

переносить вагу тіла на одну ногу;

схрещує ноги;

стрибає навколо партнера;

після кидка підіймається з килима, не відпускаючи захват і спираючись на партнера.

Досвідчений супротивник рідко стає у ризиковане положення, тому в бою необхідно вміти штучно, хоча б на мить, створити таке положення, за якого зручно провести задуману технічну дію. Іншими словами, потрібно вміти створювати ситуації для проведення наміченого прийому.

Збиття - один із способів тактичної підготовки, що виконується за рахунок різкого поштовху або ривка супротивника з метою переведення ваги тіла на п'яти або носки.

Збиття на одну ногу. Обидва партнери стають у правобічну стійку. Той, хто атакує, правою рукою захоплює одягу супротивника під його лівим плечем, а лівою рукою - його правий рукав. У момент руху партнера, який захищається, нападник робить крок правою ногою вперед і невеликий крок лівою ногою назад, одночасно виконує лівою рукою ривок униз і вліво від себе і збиває того, хто захищається, на носки.

Збиття на п'яти. Обидва партнери стають у правобічну стійку. Той, хто атакує, робить захват рукава партнера трохи вище ліктів, злегка присідає, нахилиється вперед, робить короткий, але енергійний ривок у бік обох п'ят того, хто захищається, і спонукає його перенести на них вагу тіла.

Осадження - дія борця, який змушує супротивника зосередити всю вагу свого тіла на одну або обидві ноги.

Осадження на одну ногу. Обидва партнери встають у правобічну стійку. Той, хто атакує, лівою рукою робить захват лівого рукава партнера під іншим ліктем, робить крок вперед-вбік лівою ногою, злегка згинає її у коліні, нахилиється, надавлює грудьми на ліву руку, захоплює її під плечем своєю правою рукою і змушує того, хто захищається, перенести вагу тіла на праву ногу.

Осадження на обидві ноги. Обидва партнери стають у фронтальну стійку. Той, хто атакує, робить захват партнера трохи вище ліктів, злегка тягне їх на себе і відхиляється назад. Потім різко присідає, тягне того, хто захищається, вниз і змушує його перенести вагу тіла на обидві ноги.

Заклад - ривок супротивника вбік навколо себе з метою викликати його пересування у тому чи іншому напрямку. Для виконання цієї технічної дії обидва партнери стають у правобічну стійку. Той, хто атакує, обома руками робить захват правого рукава того, хто захищається, тягне його донизу до себе і змушує перенести вагу тіла на праву ногу. Потім робить рух руками вгору за себе, змушуючи партнера виконати лівою ногою великий дугоподібний крок вперед-вліво за свою спину.

Поворот тулуба партнера до схрещування ним ніг. Обидва партнери стають у правобічну стійку. Той, хто атакує, робить захват лівою рукою правого рукава партнера нижче ліктя, а правою - куртки під лівим плечем і починає повільно переміщатись з ним у лівий від себе бік. У той момент, коли той, хто захищається, починає переміщати вагу тіла на свою праву ногу, він лівою рукою тягне його рукав вліво-вниз, а правою розвертає його тулуб вправо-вгору, змушуючи партнера поставити свою ліву ногу позаду навхрест правої.

Виклик зупинки партнера. Обидва партнери стають у лівобічну стійку. Той, хто атакує, лівою рукою робить захват правого рукава партнера, а правою намагається захопити його ліве стегно. Той, хто захищається, для безпеки

відставляє стегно назад. Той, хто атакує, тягне правий рукав супротивника донизу на себе, змушуючи його перенести вагу тіла на ногу, що попереду.

#### Додаткова підготовки до кидків

До найбільш використовуваних спроб проведення задуманих технічних дій можна віднести наступні:

1) кидки захватом ніг шляхом згинання тіла супротивника або захвата його шиї. Змушують його задкувати й випрямляти стійку;

2) кидки вперед шляхом захвата ніг супротивника. Змушують його відставляти ноги та нахилитись у потрібному напрямку для проведення наміченої технічної дії;

3) кидки від себе шляхом ривків до себе. Змушують супротивника відхилитись і здійснювати опір зусиллям у свій бік.

Для проведення кидків вперед використовуються відволікаючі поштовхи й відтиснення супротивника назад, що викликає в нього зворотну реакцію.

Під час проведення кидків убік використовуються колові рухи, поштовхи й тягнення в бік, протилежний задуманій технічній дії, в результаті яких сила інерції, що виникає, допомагає легко вивести центр ваги супротивника за площину його опори.

#### Прориви оборонних захватів

Такі технічні дії потрібні для того, щоб зблизитись із супротивником на відстань, необхідну для проведення різних технічних дій. Здійснення їх відбувається наступним чином:

відрив захвату. Роблять захват обома руками зап'ястка атакуючої руки супротивника і різкий рух у бік зовнішньої сторони кисті;

збивання захвату. Наносять удар долонею по внутрішній стороні атакуючої руки;

викручування захвату. Проводять коловий рух рукою назовні у бік зовнішньої сторони кисті атакуючої руки;

рух по діагоналі. У цьому випадку захват супротивника не розривається. Той, хто атакує, робить зручний захват, тягне того, хто захищається, до себе, зближується з ним по діагоналі, одночасно відсовує убік його руки та притискає до свого тулуба шляхом створення подвійної переваги сил на атакуючу руку супротивника. У цьому випадку захват супротивника не зривається, його атакуюча рука захоплюється обома руками та притискується до тулуба.

#### Комбінації прийомів, їх автоматизація

Найбільш доступним підходом при автоматизації комбінацій з двох або декількох прийомів є моделювання ситуацій та імітація боротьби з тінню. Фізіологія цього процесу базується на виробленні жорстких рухових програм, закладених у мозочку, моторній зоні кори головного мозку, ретикулярній формації стовбура мозку і центрів спинного мозку. На першому етапі підготовки необхідно здійснити постановку системи рухів, що властиві тим чи іншим технічним діям (найбільш ефективна робота під час ранкової зарядки).

Потім, використовуючи обтяження для рук і ніг (по 0,5-1,0 кг) - гумові джгути, манекени, мішки різної модифікації, напрацювати автоматизм, силу і швидкість кидка (1-2 тренування). При цьому в індивідуальній роботі необхідно додержуватись наступних принципів і комбінацій:

відпрацювання проводити у русі (по колу або прямій лінії);  
 головний принцип - "від простого до складного", здійснюється поетапно;  
 кидок вперед готується кидком назад і навпаки (при повороті на 180°);  
 виведення з рівноваги, зриви захватів, прориви до свого захвату використовуються взаємозв'язано ("відбійний молоток");  
 важливо мати сильного спаринг-партнера (постійно вчитись у інших).

#### Імітація технічних дій

1. Рух приставним кроком - бокова підсічка стопою в темп кроків.
2. Рух схрестним кроком - кидок через стегно.
3. При русі вперед - прохід у ноги (ногу) - посадка "косою".
4. Вихоплення п'яти - підсічка ноги, що атакується.
5. Задня підніжка:  
 кидок через спину із захватом руки під плече;  
 посадка другої ноги;  
 підхоплення під ногу;  
 кидок через плече.
6. Зачеплення гомілкою різнойменної ноги - підхоплення під одну ногу - посадка.
7. Біг спиною вперед:  
 кидок через спину;  
 прохід у ноги (ногу) - посадка;  
 підсічка стопою під п'яту.
8. Підсічка стопою зсередини під п'яту:  
 передня підніжка;  
 кидок через спину.
9. Від зриву захватів:  
 підсічки;  
 кидок через плече;  
 "вітряк".
10. "Вітряк" з посадкою косінням.
11. Вихоплення противника на груди при його атаці:  
 кидок через груди;  
 боковий переверот;  
 посадка.
12. Передня підсічка - бокова підсічка.
13. Кидок через груди від подвійного закрокування (осаджування).
14. Кидок через голову з упором стопою в живіт - від проходу у ноги.
15. Підхід на рахунок один, два, три:  
 підхоплення;  
 зачеплення гомілкою;

передня підніжка.

16. Відскік назад: зривання супротивника донизу, атака вперед.

17. Закрокування - розвороти вправо-вліво, вперед-назад.

18. Аутотренінг контрприйомів на:

задню підніжку - посадка;

зачеплення:

зсередини - підсадки;

ззовні - підхоплення;

стегно:

кидок через груди;

осаджування-посадка;

обвивання:

вихоплення на груди;

бокова підсічка;

кидки вперед - переверот.

19. Напруження 3-5 с:

окремих груп м'язів;

м'язів усього тіла.

Доведення комбінацій до автоматизму після спеціальних тренажерів необхідно проводити зі спаринг-партнерами з урахуванням їхніх індивідуальних параметрів.

### **3.5. Тактична підготовка**

Тактична підготовка спортсменів універсального бою під час змагань вважається інтегральним чинником одночасного проявлення їхніх фізичних, технічних і психологічних можливостей.

Головна мета тактичної підготовки полягає у вихованні у спортсменів здатності до такої організації та ведення спортивної боротьби під час змагань, що призводять до перемоги або досягнення найвищого спортивного результату.

Тактика може виявлятися у регулюванні м'язових зусиль у різних частинах універсального бою на смузі перешкод, рингу, борцівському килимі, у різних діях по відношенню до супротивника.

Тактична підготовка складається з теоретичного та практичного розділів. Теоретична підготовка включає розповідь та демонстрацію відеофільмів з тактики різних видів універсального бою, спостереження за тактикою на змаганнях кожного розділу.

Практична підготовка проводиться у чотири етапи:

оволодіння окремими елементами та прийомами взаємодії з партнерами по команді;

опанування тактичних комбінацій для кожної частини універсального бою;

виховання навичок використання головних тактичних схем і прийомів у модельних тренуваннях та підготовчих змаганнях;

набуття вміння створювати атаки під час змагань залежно від частини універсального бою - смуги перешкод, рингу, борцівському килимі.

Перші два етапи відображують зміст навчання, останні два - процес удосконалення.

Досягнення високих результатів в універсальному бою ґрунтується на раціональному розподілі спортсменом власних сил протягом усього двоєборства. Найбільш оптимальним варіантом вважається такий розподіл зусиль, який дає можливість проходити першу частину двоєборства активніше ніж другу. Такого розподілу сил можна досягти шляхом правильної підготовки до цього виду змагань: у тренувальному процесі потрібно постійно випробувати оптимальні моделі змагальної діяльності.

### **3.6. Психологічна та вольова підготовка**

Компоненти психологічної підготовки:

мобілізація вихованців на досягнення високого спортивного результату в змаганнях;

психологічна настанова на індивідуальні та колективні дії під час змагань;

психологічне настроювання на тренувальні заняття, під час яких повинні виконуватися значні та великі за обсягом та інтенсивністю фізичні навантаження.

Перед змаганнями тренер-викладач збирає інформацію щодо умов майбутніх змагань, складу конкретних команд, окремих спортсменів.

Важливим чинником психологічної підготовки перед змаганнями є визначення труднощів і засобів тактичної боротьби в залежності від суперника.

Значну роль у психологічній підготовці відіграє особистість тренера-викладача, його відданість спортивній роботі, цілеспрямованість та вміння "запалити" усіх спортсменів команди на впровадження нових засобів і методів тренування. Він повинен володіти культурою мови, бути витриманим, об'єктивним, діловим.

Відмінною рисою вихованців ДЮСШ є їхня сила волі. Вольові якості - це вміння переносити високі тренувальні та змагальні навантаження, витримка, ініціативність, зважливість та сміливість. Одним з вирішальних чинників у вихованні волі є орієнтація спортсменів на подолання зростаючих труднощів, додаткових утруднень, що виникають під час тренування. Створення під час тренувань більш складних, ніж у змаганнях, умов також сприяє вихованню вольових якостей.

Одним із засобів вольової підготовки є ідеомоторне тренування, яке дає змогу спортсмену уявити хід майбутніх змагань, поєдинків, обміркувати застосування тактичних прийомів залежно від очікуваних і наявних ситуацій.

Дійовим засобом психологічної підготовки, який сприяє відновленню спортсменів після значних тренувальних навантажень, знімає надмірне хвилювання перед стартом, вважається аутогенне тренування.

### 3.7. Змагальна діяльність

Змагання у системі підготовки спортсменів використовуються як засіб підвищення їх тренуваності та спортивної майстерності.

Контрольні змагання проводяться для перевірки ступеня володіння технікою, тактикою, рівня розвитку рухових якостей, психічної готовності до змагальних навантажень. Результати контрольних змагань дають змогу корегувати побудову процесу підготовки.

Відбірні змагання проводяться для визначення спортсменів-кандидатів у збірні команди.

Змагання поділяються на: особисті, командні, особисто-командні.

Займатися класичним універсальним боєм дозволяється дітям з 11-12 років. Але міжнародні змагання можуть проводитися з 10 років за спеціальною полегшеною програмою. Для дітей (11 років) та юнаків і дівчат молодшого віку (12-13 років) другий вид двоєборства - поєдинок на татамі або борцівському килимі проводиться із застосуванням прийомів вільної боротьби, дзюдо, самбо та інших видів боротьби без використання ударної техніки.

Змагання проводяться відповідно до правил змагань.

Формула особистих зустрічей: спочатку учасники змагаються в подоланні спеціальної смуги перешкод (на паралельних доріжках) - перший вид двоєборства; через 1 хв. після фінішу на смугі перешкод вони викликаються на ринг і починається другий вид двоєборства - поєдинок на рингу.

Юнаки та дівчата молодшого віку через 1 хв. після фінішу викликаються на татамі (борцівський килим).

Командна зустріч складається з послідовно проведених особистих зустрічей - по одній в кожній ваговій категорії (табл. 2), на які команди виставляють своїх учасників змагань.

Для вихованців 7-10 років (легкий універсальний бій) вікові та вагові категорії встановлює суддівська колегія змагань.

Таблиця 2

Вікові групи, вагові категорії, тривалість раунду  
(класичний універсальний бій)

Вікові категорії, років:									
юнаки молодшого віку	дівчата молодшого віку	юнаки середнього віку	дівчата середнього віку	юнаки старшого віку	дівчата старшого віку	юніори 18 років	чоловіки 19 років та старші	юніорки 18 років	жінки 19 років та старші
12-13		14-15		16-17					
Вагові категорії, кг:									
35	28	45	32	55	37	60	60	45	48
40	32	50	37	60	42	65	65	48	52
45	37	55	42	65	47	70	70	52	57

Вікові категорії, років:									
юнаки МОЛОДШОГО ВІКУ	дівчата МОЛОДШОГО ВІКУ	юнаки середнього віку	дівчата середнього віку	юнаки старшого віку	дівчата старшого віку	юніори 18 років	чоловіки 19 років та старші	юніорки 18 років	жінки 19 років та старші
12-13		14-15		16-17					
Вагові категорії, кг:									
50	42	60	47	70	52	75	75	57	63
55	47	65	52	75	57	80	80	62	70
>55	>47	70	>52	80	62	85	85	70	78
		>70		>80	>62	90	90	>70	>78
						95	95		
						>95	>95		
Тривалість раундів у поєдинках, хв.:									
1,5	1,0	2,0	1,5	2,0	1,5	2,0	2,0	2,0	2,0
Формула поєдинку									
2 раунди з перервою між раундами 1 хв.									

## 4. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ

### 4.1. Структура тренувального процесу

Особливістю проведення занять з універсального бою є те, що цей вид спорту включає в себе подолання смуги перешкод, боротьбу на татамі, двобій на рингу в залежності від його виду - легкий, класичний, зимовий, для військовослужбовців та силових структур.

Вузловою структурною одиницею тренувального процесу є окреме заняття. Використання різних засобів і методів тренування сприяє розвитку рухових якостей, створює передумови для перебігу адаптаційних і відновлювальних процесів в організмі.

Структура тренувального заняття (табл. 3) обумовлюється його завданням, що, в свою чергу, впливає на особливості добору тренувальних вправ, величини навантаження, режиму роботи та відпочинку тощо. Кожне тренувальне заняття складається з вступної (підготовчої), основної та заключної частин.

У підготовчій частині (розминка) проводяться організаційні заходи та безпосередня підготовка до виконання навантажень основної частини заняття.



## Орієнтовний зміст тренувального заняття

Зміст частин заняття	Дозування		Організаційні та методичні вказівки
	Обсяг	Інтенсивність	
Вступна (підготовча) частина			
Організаційні заходи - пояснення завдання, методів організації та тренування.	10 хв.	Мала та середня	Підготовка організму для виконання основної частини тренування
Розминка	20 хв.		
Основна частина			
Розвиток спеціальної витривалості, удосконалення окремих технічних елементів при подоланні смуги перешкод	2 год.	Значна, середня, велика	Смуга перешкод різної складності, зимова смуга перешкод. Метод перемінний та рівномірно-темповий
Заключна частина			
Поступове зниження інтенсивності навантаження. Зауваження щодо виконання завдання тренування	20 хв.	Мала	Метод рівномірний

У першій частині розминки використовують спеціальні загальнопідготовчі вправи, що сприяє активізації діяльності основних функціональних систем організму та швидшій підготовці його до наступної роботи.

В основній частині заняття вирішуються його провідні завдання. Тривалість основної частини заняття залежить від обсягу тренувальних навантажень, методів тренування, а також спрямованості заняття.

У заключній частині заняття організм спортсменів приводиться до стану, якомога ближчого до вихідного (доробочого); інтенсивність тренувальної роботи поступово знижують.

Залежно від виду універсального бою та завдання виділяють такі типи занять: навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні та контрольні.

Навчальні. Пов'язані із засвоєнням певних елементів техніки подолання смуги перешкод, техніки боротьби на татамі. Особливо широко застосовуються на початку багаторічної підготовки (групи початкової підготовки, легкий універсальний бій).

Тренувальні. Скеровані на розвинення фізичних якостей. Можуть бути комплексного характеру або вибіркового (розвинення окремих фізичних якостей).

Навчально-тренувальні. Поєднують удосконалення техніки з розвиненням тих чи інших фізичних якостей.

Відновлювальні. Стимулюють процес відновлення після тренувальних навантажень у попередніх заняттях, сприяють прискоренню процесів адаптації організму. Посідають істотне місце перед головними змаганнями та після великих тренувальних навантажень.

Моделльні. Будуються відповідно до програми наступних змагань, їхнього регламенту. Проводяться безпосередньо в період підготовки до змагань.

Контрольні. Передбачають контроль за процесом підготовки, оцінку рівня розвитку окремих фізичних якостей. Плануються на усіх етапах підготовки.

Форми організації занять - індивідуальна, групова.

#### 4.1.1. Структура циклів тренування

Мікроцикл триває 7 днів, що доцільно узгоджується з режимом життєдіяльності вихованців.

Мікроцикл - це серія тренувальних занять, чергування яких залежить від педагогічних завдань і запланованих фізичних навантажень. Тривалість інтервалів між заняттями залежить від величини навантаження та характеру заняття. Тренувальний ефект буде найвищим, якщо час виконання роботи збігається з фазою суперкомпенсації після попереднього тренувального заняття. Значні та великі навантаження - обов'язкова умова оптимального планування мікроциклів.

Після заняття на витривалість анаеробного характеру швидкісні можливості відновлюються через 24 год., витривалість анаеробного характеру - 48 год., аеробного - через 12 год.

Після занять на витривалість аеробного характеру відновлення швидкісних можливостей триває 6 год., витривалості анаеробного характеру - 36 год., аеробного - 72 год.

Враховуючи зазначені закономірності, можна планувати оптимальні варіанти чергування занять різної спрямованості, що набуває особливого значення, коли проводяться одноразові протягом дня заняття вибіркової спрямованості з різноманітною програмою, у режимах різних тренувальних методів.

У підготовчому періоді мікроцикли поділяють на утягувальні з рівномірним збільшенням тренувальних навантажень, де поряд із зростанням їхнього обсягу має місце незначне підвищення інтенсивності, та ударні - з великим сумарним обсягом тренування і високою інтенсивністю (плануються переважно на спеціально-підготовчому етапі та у змагальному періоді).

У змагальному періоді мають місце підвідні мікроцикли, до змісту яких включають елементи режиму та програми майбутніх змагань.

У змагальних мікроциклах тренування спортсменів спрямоване на забезпечення оптимальної готовності до моменту старту в режимі наступних змагань.

Відновлювальні мікроцикли вводять, як правило, відразу за ударними або змагальними. Вони визначаються зменшенням інтенсивності занять, збільшенням кількості днів відпочинку, застосуванням відновлювальних заходів.

При плануванні тижневого циклу тренування потрібно враховувати наступне:

1. Цикл треба починати із середніх навантажень. Великі навантаження чергувати з днями відновлювально-технічної спрямованості та тренуваннями різної спрямованості.

2. Максимальні навантаження використовувати на фоні відновлення.

3. Дотримуватися доцільної послідовності в розвиненні фізичних якостей - швидкість та сила, силова витривалість, спеціальна та загальна витривалість. Наприклад, утягувальний мікроцикл вирізняється невеликими фізичними навантаженнями і може бути таким:

- 1-й день - розвинення швидкісно-силових можливостей. Навантаження - мале та середнє, обсяг 2 год.;

- 2-й - зростання витривалості аеробного характеру. Навантаження - значне, обсяг 2,5-3 год.;

- 3-й - розвиток силової витривалості. Навантаження - середнє, обсяг 2-2,5 год.;

- 4-й - заняття комплексної спрямованості. Обсяг 3 год.;

- 5-й - загальна і спеціальна витривалість. Обсяг 4-4,5 год.;

- 6-й - підвищення аеробних можливостей. Обсяг 2,5-3 год.;

- 7-й день - відпочинок.

Ударні мікроцикли мають інші напрями, наприклад:

- 1-й день - вплив на розвиток аеробних можливостей із середнім навантаженням. Обсяг 2-3 год.;

- 2-й - збільшення швидкісних можливостей. Обсяг 2,5-3 год.;

- 3-й - тренування аеробного характеру. Обсяг до 3,5-4 год.;

- 4-й - підвищення швидкісно-силових можливостей. Обсяг 2-3,5 год.;

- 5-й - покращення аеробних та анаеробних можливостей. Обсяг 3,5-4 год.;

- 6-й - підвищення аеробних можливостей. Навантаження - середнє; Обсяг 2-2,5 год.

- 7-й день - участь у підготовчих змаганнях. Навантаження - значне та велике. Обсяг 3-4 год.

Побудову мікроциклів з великими навантаженнями можна починати не раніше, ніж у 18 років, коли вихованці досягли кваліфікації I спортивного розряду та кандидата у майстри спорту України.

#### 4.1.2. Мезоцикли тренування

Мезоцикли складаються з 3-4 тижневих мікроциклів (табл. 4). Залежно від завдань періоду підготовки вони мають свої особливості, що дозволяє керувати кумулятивним ефектом від навантажень у подальших мікроциклах.

Розрізняють такі мезоцикли:

утягувальний. Мета - поступово підготувати організм спортсменів до великих навантажень; головним чином забезпечує розвиток загальної витривалості аеробного характеру. З утягувального мезоциклу починається тренування у підготовчому періоді. Застосовується найвищий обсяг загальнорозвивальних вправ переважно циклічного характеру;

базовий. Проводиться головна робота з підвищення функціональних можливостей систем організму, розвинення фізичних якостей за допомогою значних і великих навантажень. Це провідний цикл у підготовчому періоді тренування;

контрольно-підготовчий. Великі тренувальні навантаження поєднуються з відновлювальними мікроциклами та участю у 2-3-денних змаганнях;

передзмагальний. Типовий мезоцикл для безпосередньої підготовки до головних змагань спортивного сезону. Планування таких мезоциклів залежить від особливостей структури змагальної діяльності, рівня забезпечення адаптації до змагальних навантажень;

змагальний. Його структура залежить від календаря змагань, кваліфікації спортсменів. У ньому повинні бути заплановані підготовчі та контрольні змагання, що забезпечують підготовку до головних, з відпочинком, який має забезпечити кумулятивний ефект під час головних змагань.

Таблиця 4

Орієнтовне навантаження тижневих мікроциклів тренування у мезоциклах для навчальних груп базової, спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності

Навчальна група (вік вихованців)	Мікроцикл			
	1-й утягувальний	2-й ударний	3-й змагальний	4-й відновлювальний
Навантаження				
Базової підготовки (14-17 років)	Середнє	Значне, одне велике	Значне, два-три дні	Мале
Спеціалізованої підготовки (18-20 років)	Велике	Два великих, два значних	Змагання, три-чотири дні	Мале
Підготовки до вищої спортивної майстерності (21 рік і старші)	Велике	Два великих, три значних	Змагання, чотири-п'ять днів	Мале

У групах початкової підготовки легкого універсального бою (7-10 років) навантаження - мале, класичного універсального бою (11-13 років) - середнє, у групах базової підготовки для вихованців 14-17 років навантаження - не вище значного.

### 4.1.3. Річний цикл тренувального процесу

Побудова тренувального процесу в річному циклі підготовки базується на засадах періодизації спортивного тренування, завдання якого - становлення спортивної форми, її оптимальний стан напередодні головних змагань.

Розвиток спортивної форми має три фази - набуття, стабілізації та тимчасового втрачання, що зумовлюється функціональними та морфологічними змінами в організмі та рівнем одночасного розвитку фізичних якостей - витривалості, сили, швидкості, потрібних для досягнення високих спортивних результатів на окремому етапі підготовки.

Тренувальний макроцикл поділяється на три періоди - підготовчий, змагальний та перехідний.

Підготовчий період містить два етапи:

загальнопідготовчий, де створюються передумови для становлення спортивної форми шляхом розвинення загальної та силової витривалості;

спеціально-підготовчий, під час якого відбувається безпосереднє становлення найвищого рівня працездатності спортсменів завдяки розвитку спеціальної, швидкісної та силової витривалості, а також зростання технічної й тактичної майстерності.

Змагальний період визначається подальшим удосконаленням спеціальної підготовленості спортсменів за рахунок підготовчих і відбірних змагань, передзмагальної підготовки та участі у головних змаганнях.

У перехідний період вирішується завдання відновлення та підтримання на визначеному рівні тренуваності спортсменів шляхом використання відновлювальних заходів і підготовки до чергового макроциклу підготовки.

За двохциклового планування річного тренування у першому підготовчому періоді (більш короткому) оптимальними вважаються утягувальний та базовий мезоцикли, а у змагальному - серія підготовчих та головних змагань. У другому підготовчому періоді найбільш ефективними є базовий, контрольний-підготовчий та передзмагальний мезоцикли, а у змагальному - підготовчі та відбірні змагання, мезоцикл передзмагальної підготовки до головних змагань та участь у них.

## 4.2. Етапи багаторічної підготовки

Підготовка спортсменів в універсальному бою поділяється на етапи: початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих спортивних досягнень.

Навчальний план багаторічної підготовки (табл. 5) передбачає різнобічну фізичну підготовку в групах початкової підготовки. У навчально-тренувальних групах базової підготовки та спеціалізованої підготовки зміст підготовки поступово змінюється у напрямку спеціальної підготовки, за допомогою якої має сформуватися функціональна база для орієнтування на підготовку до вищих спортивних досягнень.

Таблиця 5

## Орієнтовний річний план багаторічної підготовки, год.

Розділ підготовки	Група									
	Початкової підготовки	Базової підготовки					Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності
		Рік навчання								
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Увесь термін
Теоретична підготовка, год.	12	14	16	16	24	24	26	28	30	20
Загальна фізична підготовка	66	80	94	98	105	120	140	150	170	200
Спеціальна фізична підготовка	202	290	436	502	610	667	812	892	944	1070
Техніко-тактична підготовка	20	20	50	80	160	190	230	240	270	330
Інструкторська та суддівська практика	-	-	8	8	10	10	10	10	10	10
Виконання контрольних нормативів	10	10	18	21	24	26	26	28	28	30
Медичне обстеження	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4
Участь у змаганнях	23гідно з планом спортивних змагань									
Усього:	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664

На підставі багаторічного плану підготовки тренери-викладачі спортивних шкіл для навчальних груп, з якими вони працюють, розробляють річні навчально-тренувальні плани.

## **5. НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІ ГРУПИ**

### **5.1. Групи початкової підготовки**

Для дитячого організму в 7-10 років характерними є високі темпи росту всіх його органів; кісткова система визначається різким зростанням - за рік діти зростають на 8-10, а іноді на 15 см; збільшуються загальна маса та сила м'язів.

У цьому віці під час вивчення техніки обмежено виконання основних вправ з обтяженням (легкий універсальний бій).

З огляду щодо зазначених здібностей та особливостей дитячого організму, в цей час не можна планувати великих за обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень на витривалість, потрібні часті переключення з одного засобу тренування на інший. Треба уникати стрибків з жорстким приземленням, великих силових навантажень.

#### 5.1.1. Відбір

Тренер-викладач повинен мати зв'язок з викладачами загальноосвітніх шкіл, з їхньою допомогою відбирати бажаючих займатися одним з видів двоєборства - універсальним боєм, роз'яснювати дітям переваги та доцільність таких занять. Бажано також отримати дозвіл батьків щодо залучення дітей до універсального бою.

До перших занять потрібно залучати як можна більше дітей, що дасть можливість відібрати з-поміж них найбільш здібних.

Велике значення має оцінка стану здоров'я, тому перед зарахуванням до групи початкової підготовки повинні обов'язково пройти медичний огляд.

У процесі початкового відбору потрібно звертати увагу на здібність дітей до оволодіння технікою універсального бою.

Для зарахування вихованців до груп початкової підготовки більше 1 року навчання треба виконати контрольні-перевідні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки (додат. 2).

#### 5.1.2. Організація навчально-тренувального процесу та планування річного циклу підготовки

Завдання підготовки на початковому етапі тренування - різнобічна фізична підготовка, яка забезпечує належний рівень функціональних

можливостей організму юного спортсмена, зміцнення його здоров'я та оволодіння ним технікою окремих видів універсального бою.

Головними засобами підготовки на початковому етапі тренування повинні бути загальнорозвивальні та допоміжні вправи - до 75-80% тренувального обсягу. У тренувальному процесі широко використовуються різноманітні засоби та методи зі спортивної гімнастики, легкої атлетики, рухливі та спортивні ігри, вправи з обтяженням.

Спеціальна підготовка - це переважно заняття на смузі перешкод. Методи розвинення фізичних якостей - рівномірний, перемінний та ігровий.

Засоби розвитку фізичних якостей:

силових - метання (невеликої ваги), стрибкові та вправи з партнером і на тренажерах:

швидкості - прискорення бігом, естафети;

координації рухів - рухливі та спортивні ігри, акробатика;

витривалості - біг.

Після проведення навчально-тренувальних занять з ігровими вправами до тренувального процесу включають заняття на смузі перешкод. Взимку заняття проводяться переважно в залі - засвоюються технічні елементи боротьби.

Вирішення завдань всебічної підготовки доцільно пов'язувати з порами року. Це дозволяє застосовувати спеціальні засоби підготовки в залежності від умов організації тренувального заняття (у спортзалі, на місцевості парку чи лісу, стадіоні тощо). Річний план тренування поділяється на три етапи:

осінній. Основні засоби тренування: вправи з легкої атлетики, спортивні та рухливі ігри, плавання (заняття на стадіоні, в парку, залі, басейні);

зимовий. Засоби тренування: біг по місцевості, біг на лижах, плавання, рухливі та спортивні ігри (заняття в залі, на стадіоні, в басейні, спортивні ігри);

весняно-літній. Тренування: ігрові вправи та естафети, окремі елементи смуги перешкод, елементи техніки боротьби, спеціальні силові вправи;

річний план навчально-тренувальної роботи (табл. 6, 7) включає такі розділи:

теоретична підготовка;

загально фізична підготовка;

спеціальна фізична підготовка - переважно навчання техніки подолання окремих елементів смуги перешкод;

техніко-тактична підготовка;

виконання контрольних нормативів з фізичної підготовки;

медичне обстеження та участь у змаганнях.

Відповідно до річного плану будуються місячні цикли тренування, які наповнюються тижневими мікроциклами.

У перший рік навчання універсальному бою в тижневому мікроциклі плануються триразові заняття, на другому році - чотириразові.

Осінній етап підготовки:

перше заняття - розвиток швидкісних якостей та координації рухів;

друге - розвинення витривалості та навчання техніки боротьби;





Продовження табл. 7

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	VII	VIII	
Виконання контрольних нормативів	1	1	1	-	1	-	1	1	2	1	1	-	10
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	40	37	37	38	39	38	37	36	41	39	34	-	416

третє - розвиток швидкості, витривалості та координації рухів.

Зимовий етап:

перше заняття - розвиток швидкісно-силових якостей, навчання координації рухів і техніки боротьби;

друге - розвинення витривалості під час спортивних ігор;

третє - розвиток загальної витривалості, координації рухів;

Весняно-літній етап підготовки:

перше заняття - розвиток швидкісних якостей, координації рухів

друге - розвинення силової та загальної витривалості у бігу;

третє - розвиток координації рухів:

У групах початкової підготовки найбільш доцільним є проведення комплексних занять, які вирішують завдання розвитку різних фізичних якостей. Крім того, заняття мають бути емоційними, з набором різних вправ ігрового та змагального характеру, з обов'язковою зміною вправ і рухливих ігор та естафет.

Під час проведення навчально-тренувального заняття потрібно дотримуватися такої послідовності виконання вправ: з початку - вправи для розвитку дихання, потім - на швидкість та координацію рухів, чергуючи їх з вправами на гнучкість; далі - силові й наприкінці - вправи на витривалість.

## 5.2. Групи базової підготовки

У віці 14-17 років збільшується обсяг силової підготовки. Після оволодіння техніки вправ можна переходити до більше складних (до початку оволодіння навантаженнями та технічними елементами, які використовують дорослі).

З боку серцево-судинної системи у цьому віці також мають місце певні зміни: збільшується об'єм серця; МСК досягає 45-60 мл/кг/хв.; кров'яний тиск - 110-120 на 60-80 мм рт. ст. Різке зростання кров'яного тиску - ознака, яка має застерегти тренера-викладача щодо подальшого збільшення навантажень, а також доцільності проведення медичного обстеження вихованця.

У більшості спортсменів цього віку ЧСС дорівнює 70-80 уд./хв., а за великого навантаження - 195-210 уд./хв. з тривалим періодом відновлення, що властиве функціональним можливостям підліткового організму.

Усі системи енергозабезпечення молодого організму інтенсивно перебудовуються, що потребує пильної уваги з боку тренера-викладача при плануванні тренувально-змагального процесу. Крім того, треба враховувати й психологічні чинники: різка зміна настрою, критичне відношення до оточуючих; до того ж має місце переоцінка своїх фізичних можливостей, що може призвести до перевтомлення.

З точки зору здібностей дітей цього віку, - вони швидко засвоюють техніку, добре переносять навантаження аеробного характеру.

### 5.2.1. Відбір

До груп базової підготовки зараховуються діти 14 років та підлітки, які не мають медичних протипоказань для занять спортом та виконали контрольні-перевідні нормативи з ЗФП та СФП у групах початкової підготовки.

У групі підготовки першого року навчання спортсменам потрібно виконати I юн. розряд і скласти контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

У віковій групі 15 років вихованці повинні:

оволодіти окремими елементами техніки спортивної боротьби;

оволодіти технікою подолання окремих перешкод на смузі перешкод;

стартувати не менш ніж у шести змаганнях;

виконати III розряд і скласти контрольні-перевідні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

При відборі звернути увагу на такі фізичні якості, як сила, швидкість, гнучкість, координація, та стан психічної та нервової систем.

Для визначення підготовленості вихованців можна використовувати контрольні нормативи (див. додат. 2).

### 5.2.2. Організація тренувального процесу та планування річного циклу підготовки

#### **Перший та другий роки навчання**

Провідною метою тренування стає побудова різнобічної функціональної бази, зміцнення здоров'я, підготовка організму до подальшого підвищення тренувальних і змагальних навантажень, створення фундаменту технічної підготовленості, формування у вихованців бажання виступати у змаганнях і цілеспрямованості у спортивній підготовці для зростання спортивної майстерності.

У річних планах навчально-тренувальної роботи (табл. 8, 9) наведені орієнтовні параметри навантажень за обсягом та інтенсивністю по періодах підготовки, що забезпечують позитивну динаміку зростання фізичних

можливостей вихованців та підготовки їхнього організму до подальших більш значних навантажень.

Таблиця 8

Орієнтовний план річного циклу підготовки  
для груп базової підготовки 1-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІУ	У	УІ	УІІ	УІІІ	
Теоретична підготовка	4	4	2	4	-	2	-	-	-	-	-	-	16
Загальна фізична підготовка	12	12	12	10	8	8	6	6	6	6	8	-	94
Спеціальна фізична підготовка	40	38	36	38	38	38	36	42	42	44	44	-	436
Техніко-тактична підготовка	2	2	3	3	4	4	5	7	7	8	5	-	50
Інструкторська та суддівська практика	2	-	1	1	-	-	-	2	-	1	1	-	8
Виконання контрольних нормативів	2	-	2	-	2	-	2	2	3	2	3	-	18
Медичне обстеження	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	2
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	63	56	56	56	52	52	49	60	58	61	61	-	624

Таблиця 9

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки  
для груп базової підготовки 2-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІУ	У	УІ	УІІ	УІІІ	
Теоретична підготовка	4	4	2	-	-	-	4	-	-	2	-	-	16
Загальна фізична підготовка	10	12	8	10	10	8	8	8	8	8	8	-	98
Спеціальна фізична підготовка	46	42	42	44	44	44	46	48	48	48	50	-	502
Техніко-тактична підготовка	8	8	3	-	6	7	8	10	10	10	10	-	80

Продовження табл. 9

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	2	-	2	-	-	4	-	-	-	8
Виконання контрольних нормативів	3	3	2	-	2	-	-	2	3	3	3	-	21
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	3
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	72	69	57	56	63	61	66	69	73	71	71	-	728

Підготовка до змагань, в яких потрібно виконати нормативи спортивного розряду (у відповідності до єдиної спортивної кваліфікації), потребує розвитку функціонального стану організму, що обумовлює побудову річного тренування по періодах - підготовчий, змагальний та перехідний. На першому етапі підготовчого періоду найбільший приріст функціональних показників забезпечується шляхом застосування таких засобів підготовки, як кросовий біг, ходьба на лижах, плавання, спортивні ігри з інтенсивністю у режимі ЧСС 135-150 уд./хв.

На другому етапі підготовчого періоду інтенсивність вправ досягає до ЧСС 170 уд./хв. Значне підвищення обсягу засобів спеціальної фізичної підготовки може викликати у підлітків несприятливу динаміку показників кардіореспіраторної системи, створити небажані передумови для подальшого спортивного зростання.

Доцільно у підготовчому періоді проводити тренувальні заняття "коловим" методом (див. додат. 1).

У змагальному періоді підготовки практикують вправи з двоеборства - на смузі перешкод та рингу.

Найбільш доцільними методами для розвинення рухових якостей можна вважати рівномірний та перемінний, що забезпечить розвиток загальної та спеціальної витривалості.

Повторний метод використовується переважно у змагальному періоді річного циклу підготовки - з метою розвинення головним чином швидкісних якостей.

Тижневі мікроцикли - це структурна форма організації процесу тренування, в якому поєднуються тренувальні заняття різної спрямованості. У свою чергу, щомісячне тренування складається з чотирьох тижневих мікроциклів, що визначають спрямованість кожного періоду підготовки. Орієнтовні структури мікроциклів, з яких будується мезоцикл, наведені у табл. 10 та 11.

Таблиця 10

## Орієнтовна структура мікроциклів по етапах і періодах підготовки

День тижня	Спрямованість тренування	Засоби	Методи	Обсяг, год.	Інтенсивність
Загальнопідготовчий етап (грудень-січень)					
1-й	Загальна витривалість	Загальнопідготовчі, допоміжні	Рівномірний, ігровий	3	Середня
2-й	Загальна, силова витривалість	Загальнопідготовчі, допоміжні	Рівномірний, перемінний, ігровий	3	Середня
3-й	Загальна витривалість	Загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі	Рівномірний, ігровий	3	Середня
4-й	Загальна, силова підготовка	Допоміжні, спеціально-підготовчі	Перемінний, ігровий	3	Значна
Спеціально-підготовчий етап (лютий-квітень)					
1-й	Загальна витривалість	Загальнопідготовчі, допоміжні	Рівномірний, ігровий	3	Середня
2-й	Швидкісна витривалість	Допоміжні, спеціально-підготовчі	Повторний, коловий	2	Значна
3-й	Загальна витривалість	Загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі	Рівномірний, ігровий	3	Середня
4-й	Загальна, спеціальна витривалість	Допоміжні, спеціально-підготовчі, змагальні	Рівномірний, перемінний	3	Середня
5-й	Загальна, силова витривалість	Допоміжні, змагальні	Рівномірний, перемінний	3	Значна
Змагальний період (травень-жовтень)					
1-й	Загальна витривалість	Змагальні	Рівномірний	3	Середня
2-й	Швидкісна витривалість	Змагальні	Повторний	2	Значна
3-й	Спеціальна, силова витривалість	Змагальні	Перемінний	3	Значна
4-й	Спеціальна, швидкісна витривалість	Змагальні	Перемінний, повторний	3	Значна
5-й	Спеціальна витривалість	Змагальні	Змагальний	3	Велика
Перехідний період (листопад)					
1-й	Підтримання спортивної працездатності	Рухливі ігри	Ігровий	3	Середня
2-й	Підтримання спортивної працездатності	Спортивні ігри	Ігровий	3	Середня

Продовження табл. 10

День тижня	Спрямованість тренування	Засоби	Методи	Обсяг, год.	Інтенсивність
3-й	Підтримання спортивної працездатності	Спортивні ігри	Ігровий	3	Середня
4-й	Активний відпочинок	Плавання	Рівномірний	3	Мала

Таблиця 11

## Орієнтовна структура мікроциклів підготовчого та змагального періодів

День тижня	Спрямованість тренування	Засоби	Методи	Обсяг, год.	Інтенсивність
Загальнопідготовчий етап підготовчого періоду Утягувальний мікроцикл (грудень)					
1-й	Загальна витривалість	Загальнопідготовчі, допоміжні	Рівномірний, ігровий	3	Середня
2-й	Загальна витривалість	Допоміжні, спеціально-підготовчі	Рівномірний, перемінний	4	Значна
3-й	Загальна, силова витривалість	Допоміжні, спеціально-підготовчі	Перемінний	3	Середня
4-й	Загальна, силова витривалість	Допоміжні, спеціально-підготовчі	Перемінний, коловий	4	Значна
5-й	Загальна витривалість	Допоміжні, спеціально-підготовчі	Рівномірний, перемінний	4	Значна
Спеціально-підготовчий етап підготовчого періоду Базовий мікроцикл (січень-лютий)					
1-й	Загальна витривалість	Загальнопідготовчі, допоміжні	Рівномірний, ігровий	3	Середня
2-й	Загальна, силова, спеціальна витривалість	Допоміжні, спеціально-підготовчі	Перемінний, повторний	4	Велика
3-й	Загальна витривалість	Допоміжні, ігрові, спеціально-підготовчі	Рівномірний, ігровий	4	Середня
4-й	Швидкісна витривалість	Допоміжні, силові	Повторний	4	Значна
5-й	Загальна силова витривалість	Загальнопідготовчі, допоміжні	Перемінний	5	Значна
Контрольно-підготовчий мезоцикл Ударний мікроцикл (лютий-квітень)*					
1-й	Загальна витривалість	Тренування	Перемінний, рівномірний	3	Помірна
2-й	Спеціальна та швидкісна витривалість	Тренування	Повторний, інтервальний	4	Велика

Продовження табл. 11

День тижня	Спрямованість тренування	Засоби	Методи	Обсяг, год.	Інтенсивність
3-й	Спеціальна, силова витривалість	Змагання	Змагальний	4	Велика
4-й	Спеціальна витривалість	Змагання	Змагальний	4	Велика
5-й	Спеціальна витривалість	Змагання	Змагальний	5	Велика
Передзмагальний мікроцикл					
1-й	Відновлення	Тренування	Рівномірний	2	Мала
2-й	Швидкісна витривалість	Тренування	Інтервальний	3	Велика
3-й	Спеціальна витривалість	Тренування	Перемінний	4	Середня
4-й	Швидкісна витривалість	Тренування	Повторний	2	Значна, велика
5-й	Підготовче тренування	Тренування (залежно від виду змагань)	Рівномірний, повторний	2	Помірна
6-й	Змагання				Велика
7-й	Змагання				Велика

\* Проводиться в умовах тренувального збору

### Третій та більше трьох років навчання

Метою тренування вихованців цієї вікової групи є забезпечення їхньої підготовленості, яка передбачає зростання фізичних якостей та функціональних можливостей, потрібних для витримування значних і великих навантажень, а також подальшого зростання спортивної майстерності.

Завдання навчально-тренувального процесу - техніко-тактична підготовка з видів універсального бою, які включені до програми чемпіонатів Європи та світу.

Орієнтовні річні плани навчально-тренувальної роботи 3-го та більше 3 років навчання наведені у табл. 12 та 13.

Таблиця 12

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки  
для груп базової підготовки 3-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	4	4	-	2	2	2	2	-	2	2	2	2	24
Загальна фізична підготовка	10	10	8	8	8	6	8	8	9	10	10	10	105
Спеціальна фізична підготовка	46	48	46	48	50	54	52	56	54	54	54	48	610



Продовження табл. 12

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІУ	У	УІ	УІІ	УІІІ	
Техніко-тактична підготовка	12	8	8	8	10	12	14	18	18	18	18	16	160
Інструкторська та суддівська практика	-	1	2	2	-	-	-	-	1	1	1	2	10
Виконання контрольних нормативів	-	1	2	2	2	2	3	2	3	3	3	1	24
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	3
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	73	72	66	70	73	76	79	85	87	88	88	79	936

Таблиця 13

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки  
для груп базової підготовки більше 3 років навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІУ	У	УІ	УІІ	УІІІ	
Теоретична підготовка	2	-	4	2	2	4	2	2	2	2	2	-	24
Загальна фізична підготовка	12	12	10	10	10	6	8	10	10	10	10	12	120
Спеціальна фізична підготовка	55	54	53	53	51	53	54	54	60	58	62	60	667
Техніко-тактична підготовка	14	16	14	12	12	12	14	16	20	20	20	20	190
Інструкторська та суддівська практика	2	1	-	-	2	2	-	1	-	1	1	-	
Виконання контрольних нормативів	3	3	-	2	-	2	2	2	2	2	4	4	26
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	3
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	89	86	81	79	78	79	80	86	94	93	99	96	1040

Враховуючи специфічні вікові особливості фізіологічних якостей юнаків та дівчат, які в 16 років нижче, ніж у дорослих спортсменів, треба обережно підходити до планування великого обсягу тренувальних навантажень високої інтенсивності. Форсування спеціальної підготовки, великі тренувальні навантаження, не адекватні функціональним можливостям вихованців, призводять до гальмування подальшого зростання їхньої спортивної майстерності.

На цьому етапі підготовки обсяг спеціально-підготовчих і спеціальних вправ дорівнює 60-65%, а загальнопідготовчих і допоміжних - 35-40% загального обсягу річного циклу підготовки. Потрібно звернути особливу увагу на розвиток силової витривалості - одного з чинників майбутнього зростання майстерності в універсальному бою.

Для розвинення загальної витривалості використовують вправи з обтяженням.

Найбільш ефективними для розвитку спеціальної силової витривалості є вправи на силових тренажерах.

Ураховуючи специфіку спеціальної підготовки, яка крім значних тренувальних навантажень включає великий змагальний обсяг (13-14 і більше стартів), планування річного макроциклу підготовки має відображати у деталях параметри навантажень і динаміку відновлення організму після значних навантажень і змагальних циклів.

На першому етапі підготовчого періоду (грудень-січень) застосовуються переважно загальнопідготовчі (допоміжні) та спеціально-підготовчі засоби тренування. Тренувальна робота забезпечує вирішення завдань удосконалення техніки боротьби на рингу, а також розвитку змагальних рухових якостей для подолання окремих елементів смуги перешкод.

На другому етапі підготовчого періоду (лютий-квітень) головними засобами підготовки стають кросовий біг та виконання вправ на силових тренажерах, а також елементи боротьби на татамі. Через кліматичні особливості України, де у весняні місяці тепла погода часто чергується з дощовими та сніговими днями, виникає потреба замінювати тренування на свіжому повітрі допоміжними засобами у залі.

З метою раціонального управління тренувальним процесом у цей період засоби спортивної підготовки у тижневому циклі доцільно планувати відповідно до інтенсивності навантаження за ЧСС:

135-150 уд./хв. - рівномірним методом ходьба у чергуванні з бігом по сипкому ґрунті (пісок, галька, сніг), 60-80 хв.;

155-175 уд./хв. - перемінним і рівномірно-темповим методом біг по сипкому ґрунті; перемінним методом ходьба вгору, до 1,5 год.;

180-200 уд./хв. - повторним методом прискорення (по 1-2 хв.).

У підготовчому періоді в контрольній-підготовчому мезоциклі (кінець березня-квітень) кожного тижня потрібно планувати підготовчі та контрольні змагання. Починати їх треба з подолання смуги перешкод, що забезпечує

належний обсяг спеціальної підготовки. Після ударних мікроциклів має йти відновлювальний.

З травня починається змагальний період, в якому важливим засобом підготовки стає участь у підготовчих та головних змаганнях, де треба виконати контрольні нормативи.

Подальше зростання навантажень забезпечується завдяки обсягу тренувань із завданням розвитку силової та спеціальної витривалості, а у змагальному періоді - завдяки участі у різних видах змагань.

### **5.3. Групи спеціалізованої підготовки**

#### **5.3.1. Відбір**

Навчальні групи спеціалізованої підготовки передбачають спрямовану спеціалізацію виду універсального бою, визначення індивідуальних особливостей спортсменів і спрямованості подальшого їхнього удосконалення.

Вихованці (18-20 років) повинні оволодіти технікою і тактикою змагальної практики у визначених видах універсального бою, взяти участь у 20-30 змаганнях, виконати нормативи I розряду та КМСУ.

У ці роки оцінюється перспективність подальшої спортивної орієнтації.

Ефективність відбору визначається об'єктивністю методів медико-біологічних обстежень та оцінки можливостей систем енергозабезпечення, рівня витривалості, спортивних досягнень а також педагогічної оцінки талановитості вихованців, доцільності їхньої подальшої підготовки.

#### **5.3.2. Організація навчально-тренувального процесу та планування річного циклу підготовки**

Вікові категорії спортсменів 18 років належать до юніорів і беруть участь у першостях світу та Європи серед юніорів. Це рівень етапу спеціалізованої базової підготовки, на якому плануються значні обсяги силових та інтенсивних навантажень. Зміст тренування - подібний до програм підготовки для виконання нормативів кандидата у майстри спорту України.

Таким чином, метою підготовки стають значне підвищення спеціальних засобів тренування та значна кількість стартів у змаганнях, що у свою чергу, повинно підвищити рівень функціональних можливостей організму вихованців, зміцнити їхню фізичну кондицію для подальшого підняття рівня спортивної майстерності. Зростає обсяг спеціального і змагального навантаження за рік.

Таке навантаження потребує деяких змін у річному циклі підготовки. Плануються два змагальних і два підготовчих періоди. Перший підготовчий період повинен забезпечити підґрунтя для становлення спортивної форми за рахунок загальної та спеціальної підготовки, а також змагального удосконалення. У цьому періоді підготовки може проводитися дворазове протягом дня тренування з метою виконання значного обсягу тренувальної

роботи. Ударні мікроцикли у контрольно-підготовчому мезоциклі заповнюються 3-4-денними підготовчими змаганнями.

На цьому етапі підготовки закладається фундамент вищої спортивної майстерності, тому тренер-викладач і спортсмен повинні зважено підходити до значних навантажень, не допускати перевантажень та форсування підготовки, дотримуватися принципу послідовності навантажень.

Під час тренувань потрібно проводити педагогічні та медичні обстеження. Бажано при цьому користуватися пульсометром, сфігмоманометром, проводити тести для оцінки фізичної підготовленості вихованців. Тренувальне та змагальне навантаження повинні відповідати функціональним можливостям спортсменів на кожен день тренування.

Правильне чергування тренувальної роботи та відпочинку, раціональна динаміка обсягу та інтенсивності навантаження у мікроциклах є тими чинниками, які, з одного боку, позитивно впливають на удосконалення функціональних можливостей спортсменів і визначають ефективність розвитку їхніх рухових якостей, з іншого - дозволяють значно підвищити тренувальні та змагальні навантаження, що забезпечує зростання спортивної майстерності без ризику викликати перенапруження або перетренованість.

Утягувальний мікроцикл визначається збільшенням обсягу тренувальних навантажень з одночасним підвищенням їхньої інтенсивності. Тренувальні заняття, де є значне навантаження для формування витривалості, доцільно повторювати кожного 3-4-го дня.

Ударні мікроцикли спеціально-підготовчого етапу підготовки характеризуються застосуванням силових вправ. Важливою умовою в тренуванні силової витривалості є великий обсяг навантажень за підвищеного проти специфічної змагальної вправи опору. На тренуваннях цього етапу застосовуються методи, що дозволяють розвивати силову, швидкісну та спеціальну витривалість. Надалі з підключенням змагальних тренувань і самих змагань в ударному мікроциклі збільшується обсяг і підвищується інтенсивність навантаження.

У період підготовки до змагань потрібно планувати передзмагальні мікроцикли, в яких передбачаються зниження обсягу та специфічний розподіл навантажень. Тренування з великим навантаженням доцільно проводити не пізніше, ніж за 5 днів до старту, а коротке швидкісне - за 2-3 дні.

Орієнтовні плани річного циклу підготовки для груп спеціалізованої підготовки наведені у табл. 14-16.

У групах спеціалізованої підготовки змагальна практика передбачає участь у декількаденних змаганнях (3-4 дні), які проводяться переважно у контрольно-підготовчому мезоциклі. У цих змаганнях на початку спортивного сезону висвітлюються недоліки, які можуть мати місце у підготовці спортсменів наприкінці підготовчого періоду, і тренер-викладач має можливість внести відповідні корекції у подальший навчально-тренувальний процес.

Таблиця 14

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки  
для груп спеціалізованої підготовки 1-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІУ	У	УІ	УІІ	УІІІ	
Теоретична підготовка	4	4	-	2	2	2	2	-	2	2	3	3	26
Загальна фізична підготовка	12	12	10	12	14	14	12	12	10	10	10	12	140
Спеціальна фізична підготовка	68	60	54	58	66	70	72	72	72	72	74	74	812
Техніко-тактична підготовка	22	16	14	14	14	14	20	20	22	24	26	24	230
Інструкторська та суддівська практика	-	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	10
Виконання контрольних нормативів	1	1	2	2	-	2	2	2	3	3	4	4	26
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	4
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	108	94	81	89	98	103	108	108	110	112	119	118	1248

Таблиця 15

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки  
для груп спеціалізованої підготовки 2-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІУ	У	УІ	УІІ	УІІІ	
Теоретична підготовка	4	4	2	2	2	2	2	-	2	2	3	3	28
Загальна фізична підготовка	12	12	12	14	16	16	14	12	10	10	10	12	150
Спеціальна фізична підготовка	72	66	72	72	76	82	78	78	72	74	76	74	892
Техніко-тактична підготовка	22	16	14	14	14	14	22	22	24	26	26	26	240
Інструкторська та суддівська практика	-	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	10

Продовження табл. 15

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	VII	VIII	
Виконання контрольних нормативів	1	1	2	2	-	2	2	2	3	5	4	4	28
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	4
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	112	100	103	105	110	117	118	116	112	118	121	120	1352

Таблиця 16

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої підготовки більше 2 років навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	4	4	3	3	2	2	2	-	2	2	3	3	30
Загальна фізична підготовка	12	12	14	20	20	20	20	12	10	10	10	10	170
Спеціальна фізична підготовка	72	66	72	78	82	88	84	80	80	82	82	78	944
Техніко-тактична підготовка	24	16	14	14	14	14	28	30	30	30	28	28	270
Інструкторська та суддівська практика	-	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	10
Виконання контрольних нормативів	1	1	2	2	-	2	2	2	3	5	4	4	28
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	4
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	114	100	106	118	120	127	136	126	126	130	129	124	1456

Орієнтовний зміст мікроциклів перед змаганнями наданий у табл. 17.

Після змагань має бути цикл відновлення, за яким ідуть тренування, спрямовані на розвиток швидкісних якостей та участь у змаганнях.

## Орієнтовний зміст мікроциклів перед головними змаганнями

День тижня	Спрямованість тренування	Засоби	Методи	Обсяг, год.	Інтенсивність
Загальнопідготовчий етап Утягувальний мікроцикл					
1-й	Відновлення	Спортивні ігри	Ігровий	1,5	Мала
2-й	Загальна витривалість	Біг, прискорена ходьба	Рівномірний	3,5	Середня
3-й	Загальна, силова витривалість	Робота на тренажерах, можлива коротка ходьба угору	Перемінний	4	Значна
4-й	Загальна витривалість	Робота на тренажерах, біг у чергуванні з ходьбою	Перемінний	4,5	Значна
5-й	Відновлення	Плавання або ходьба, спортивні ігри, піша прогулянка	Рівномірний, ігровий	2	Мала
6-й	Розвиток швидкісних якостей	Біг на короткі дистанції або ходьба з короткими прискореннями, крос, швидкісні вправи на тренажерах	Перемінний	4	Значна
7-й	Загальна, силова витривалість	Робота на важкому тренажері, ходьба угору, ходьба по піску, перенесення спаринг-партнера	Перемінний	5	Значна
Спеціально-підготовчий етап. Ударний мікроцикл					
1-й	Відновлення	Ходьба, спортивні ігри, плавання	Рівномірний, ігровий	1,5	Мала
2-й	Загальна витривалість	Біг на смузі перешкод, спеціальні вправи з партнером, боротьба	Рівномірний	3,5	Середня
3-й	Швидкісна, силова витривалість	Біг на смузі перешкод (прискорення), боротьба, елементи рукопашного бою	Повторний	4	Велика
4-й	Спеціальна силова витривалість	Робота на силових тренажерах, зі спаринг-партнером	Перемінний	4,5	Значна
5-й	Загальна витривалість	Біг на смузі перешкод, крос	Рівномірний	2	Середня
6-й	Спеціальна витривалість	Контрольні змагання на час (смуга перешкод), боротьба	Змагальний, перемінний		Велика
7-й	Спеціальна витривалість	Підготовка до змагань у класичному універсальному бою	Змагальний	5	Велика
Передзмагальний мікроцикл					
1-й	Активний відпочинок	Прогулянки пішки	-	1,5-2	Мала

Продовження табл. 17

День тижня	Спрямованість тренування	Засоби	Методи	Обсяг, год.	Інтенсивність
2-й	Швидкісна витривалість	Моделі змагань легкого та класичного універсального бою	Повторний	2	Значна
3-й	Спеціальна витривалість	Модель класичного бою. Повторити 2-3 рази	Перемінний	4	Значна
4-й	Спеціально-швидкісна витривалість	Тренування на відрізках смуги перешкод	Повторний	2,5	Велика
5-й	Технічне удосконалення	Смуга перешкод, боротьба. Смуга перешкод, рукопашний бій	Рівномірний	2	Мала
6-й	Підвідне тренування до змагань	Тренування на відрізках смуги перешкод, боротьба на татамі	Повторний	2	Середня
7-й	Змагальна	Участь у змаганнях	Змагальний	За програмою	Велика

#### 5.4. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності

##### 5.4.1. Відбір

До груп підготовки до вищої спортивної майстерності зараховуються вихованці, які виконали нормативні вимоги кандидата у майстри спорту України, річний обсяг спеціальної фізичної підготовки та протягом року не менш 74 днів брали участь у змаганнях різного рівня.

Спортсмени повинні обов'язково пройти етапне комплексне медико-біологічне обстеження.

На даному етапі відбору необхідно визначити, чи здатний спортсмен досягти результатів міжнародного класу, переносити напружену тренувальну програму та ефективно адаптуватися до навантажень, що плануються.

Під час відбору враховуються морфологічні характеристики, найбільш сприятливі вікові межі для досягнення найвищих спортивних результатів.

Необхідно оцінити рівень загальної та спеціальної підготовленості спортсмена. Перевага надається тим спортсменам, які досягли великих зрушень у рівні спортивної майстерності, можливостей функціональних систем організму при обмеженому використанні найефективніших засобів педагогічного впливу. Звернути увагу не тільки на абсолютні показники тренуваності та спортивних досягнень, але й на темпи їхнього зростання від одного етапу підготовки до іншого.

На етапі відбору до груп підготовки до вищої спортивної майстерності збільшується значення показників психічної надійності, мотивації, волі, прагнення бути лідером, стійкості до стресових ситуацій тренувальних занять.



#### 5.4.2. Організація навчально-тренувального процесу та планування річного циклу підготовки

Мета підготовки - вищі досягнення на чемпіонатах України в усіх видах універсального бою, які дають право бути кандидатом до національної збірної України та у подальшому виступати у складі збірної команди на чемпіонатах Європи, світу.

Завданням навчально-тренувального процесу можна вважати подальшу інтенсифікацію та дещо обмежене зростання обсягу тренування (не більше 20 % по роках підготовки).

Важливим завданням стає виконання великого змагального обсягу - як головного засобу підготовки спортсменів. Змагальна діяльність значною мірою забезпечує зростання функціональних можливостей організму вихованців та їхньої фізичної й тактичної підготовленості.

Система підготовки спортсменів на цьому етапі передбачає чіткі параметри тренувального обсягу у відсотковому відношенні. Так, можна рекомендувати такий розподіл навантажень у всіх видах універсального бою - обсяг, %:

змагальний - 26 - 28;

значної інтенсивності (ЧСС 160-170 уд./хв.) - 15-16;

силової інтенсивності (ЧСС 170-190 уд./хв.) - 12-13;

великої інтенсивності (ЧСС 180-200 уд./хв.) - 13-14;

помірної інтенсивності (ЧСС 140-150 уд./хв.) - 14-15;

малої інтенсивності (ЧСС до 120-130 уд./хв.) - 12-13.

Орієнтовний розподіл навантажень можна прогнозувати на різні обсяги тренувальних навантажень.

Змагальні навантаження - найважливіша особливість процесу підготовки у різних видах єдиноборств.

Змагання спортсменів високого класу поділяються на чотири види:

підготовчі - придбання змагального досвіду, фізичне удосконалення та вольова підготовка;

контрольні - визначення рівня підготовленості на етапах річного циклу, удосконалення елементів структури змагальної діяльності, підведення спортсменів до стану найвищої готовності до головних змагань;

відбірні - спортсмени повинні виконати контрольний норматив, найближчий до запланованого результату в головних змаганнях;

головні - показати найвищий результат і проявити здібності до максимальної мобілізації фізичних якостей, технічної й тактичної майстерності та вольових можливостей.

У групах вищої спортивної майстерності річний цикл підготовки може складатися з двох макроциклів. Коли спортсмени мають можливість взимку тренуватись і змагатись у зимовому універсальному бою доцільно планувати три макроцикли.

Підготовчий період триває 2-3 міс. На першому етапі (грудень) створюються умови для розвитку спортивної форми (утягувальний мезоцикл). Спеціальні тренувальні навантаження чергуються з тренуваннями із ЗФП.

Другий мезоцикл підводить до змагань із зимового універсального бою. Зимовий універсальний бій надає можливість подовжити період участі у змаганнях вихованців груп підготовки до вищої спортивної майстерності.

На другому етапі підготовчого періоду відбувається становлення спортивної форми. Основна увага приділяється розвиненню аеробно-анаеробних можливостей організму спортсменів, удосконаленню їхніх спеціальних фізичних якостей, а також тактичної й технічної майстерності як при подоланні смуги перешкод, так і в поєдинках на татамі та рингу.

У змагальному періоді підготовки основним завданням тренування є досягнення високого рівня спортивних результатів.

Навантаження мають бути адекватними функціональним можливостям організму спортсменів, а після великих тренувальних та особливо змагальних навантажень повинен передбачатися період відновлення. Це дуже важливо за такої напруженої підготовки.

Орієнтовний план річного циклу підготовки для груп підготовки до вищої спортивної майстерності наданий у табл. 18.

Таблиця 18

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки (на увесь термін навчання) для груп підготовки до вищої спортивної майстерності, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	20
Загальна фізична підготовка	16	16	16	20	22	20	20	16	14	14	14	12	200
Спеціальна фізична підготовка	74	72	78	82	96	96	104	102	100	92	88	86	1070
Техніко-тактична підготовка	32	20	16	14	18	22	28	32	38	38	36	36	330
Інструкторська та суддівська практика	-	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	10
Виконання контрольних нормативів	2	1	2	2	-	2	2	2	3	5	5	4	30
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	4
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	126	112	115	121	140	143	155	155	157	152	147	141	1664

## 6. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ

У дитячо-юнацькій спортивній школі для кожної навчальної групи передбачається стандартний медичний контроль у місцевих спортивно-медичних диспансерах.

Визначається стан організму вихованців у цілому та окремих його систем, надаються рекомендації щодо навантажень у навчальних групах, а також подальшого тренувального процесу і засобів відновлення. Проводиться спеціальне тестування для визначення індивідуальних діапазонів інтенсивності за рівнями частоти серцевих скорочень (ЧСС) і відповідним споживанням кисню. Спеціальне тестування потребує спеціального газоаналітичного обладнання для визначення рівня показників енергозабезпечення.

### 6.1. Система відновлення

Відновлювальні засоби поділяються на три основні групи, комплексне використання яких і складає систему відновлення:

- фізіотерапевтичні;
- медико-біологічні;
- педагогічні;
- психологічні.

Методика використання фізіотерапевтичних засобів відновлення підбирається індивідуально, але у всіх випадках процедури повинні проводитись через 30-45 хв. після навантаження і за 1-2 год. до наступного навантаження. Істотну роль при цьому виконує самоконтроль функціонального стану організму.

Баня-сауна:

перше перебування у парній від 5 до 10 хв. (температура +100-110°C, вологість 10-12%);

після бані - прийом прохолодного душу (температура +25-27°C, протягом 30-40 с) або купання у басейні за тією самою температурою - 30 с;

відпочинок 5-10 хв.;

2-3 заходи у сауну.

Вібраційний масаж:

м'язів рук та ніг 10-15 хв. при частоті вібрації 15-20 Гц; через 45 хв. після тренування за допомогою електромасажного апарату "ЕМА-М".

Гідромасаж у теплій ванні:

за рахунок дії водного струменю (2-5 атм.) на тіло спортсмена, який знаходиться в теплій воді;

протягом 7-10 хв., температура води 36-38°C.

Контрастний душ:

дія по черзі гарячої (40-42°C) і холодної (до 18°C) води: гарячої - 30-40, холодної - 15-20 с.

Зміна води 5-6 разів. Загальний час процедури - до 12 хв.

Ручний масаж (самомасаж):  
безболісно, через 2-4 год. після тренування: розтирання - 25%, розминання - 70%, інше - 5%.

Хвойна ванна:  
у прісній воді (температура 36-38°C);  
тривалість 10-15 хв.;  
після тренування.

Одним з важливих напрямків у сучасній комплексній системі відновлення є централізована регуляція обміну речовин за допомогою медико-біологічних засобів і продуктів спеціалізованого харчування.

На відміну від допінгів, які штучно стимулюють працездатність організму за рахунок його позамежних ресурсів, фармакологічні засоби, навпаки, забезпечують відновлення обмінних та пластичних метаболітів без стресового впливу.

Класифікація фармакологічних засобів у науково-технічній літературі включає:

вітаміни та коферменти;  
препарати пластичної дії;  
препарати енергетичної дії;  
антиоксиданти;  
адаптогени.

Педагогічні засоби відновлення вважаються найбільш дієвими, а медико-біологічні та психологічні - допоміжними.

Для педагогічних засобів відновлення характерними є:  
раціональне планування навчальних навантажень, тобто відповідність навантажень щодо функціональних можливостей організму;  
раціональна побудова загального режиму життя;  
створення емоційно цікавого фону навчального процесу;  
врахування індивідуальних особливостей тих, хто навчається;  
використання активного відпочинку і розслаблення;  
вміле поєднання і черговість розумового та фізичного навантаження.

Для нормалізації психічного стану і зниження нервово-психічного напруження спортсмена рекомендуються: сон-відпочинок; аутотренінг; спеціальні дихальні вправи; комфортні умови побуту; цікаве дозвілля.

Підбір відновлювальних засобів, питома вага того чи іншого з них, їхнє поєднання, дозування, тривалість, а також і тактика використання обумовлені конкретним функціональним станом спортсмена.

## 7. ВИХОВНА РОБОТА

Мета виховної роботи - формування особистості, здатної здійснювати підготовку до високих спортивних показників.

Завдання тренера-викладача - виховання працьовитості на тренуваннях, формування у вихованців здорових інтересів, прищеплення потрібних моральних якостей.

Виховна робота проводиться у процесі навчально-тренувальних занять, змагань, турпоходів, навчання у школі та у вільний від занять час.

Моральне виховання складається з формування у спортсменів почуття колективізму, товаришкості, обов'язку, дисциплінованості та гідності, вимогливості до себе, культури поведінки.

Виховні засоби:

- власний приклад і педагогічна майстерність тренера-викладача;
- якісна організація навчально-тренувального процесу;
- обережне відношення до традицій школи, команди;
- система морального стимулювання;
- урочисте зарахування до школи;
- підбиття підсумків навчально-тренувальної діяльності;
- зустрічі з видатними спортсменами;
- перегляд відеозаписів змагань;
- екскурсії до театрів, музеїв;
- туристичні походи по історичних місцях України.

## 8. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА

Протягом усього періоду навчання у спортивній школі тренер готує собі помічників, залучаючи спортсменів вищих розрядів до організації та проведення занять у групах початкової підготовки.

Для одержання звання "Інструктор зі спорту" на громадських засадах потрібно:

вміти самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, заняття з групами початкової підготовки;

вміти навчити новачків технічних елементів подолання смуги перешкод, техніки боротьби;

знати правила змагань з різних видів універсального бою, систематично брати участь у суддівстві змагань різних навчальних груп.

На етапі спеціалізованої базової підготовки потрібно організувати спеціальний семінар з підготовки громадських інструкторів. Наприкінці семінару складається залік з теорії та практики, який оформлюється протоколом. Присвоєння звання "Інструктор зі спорту" проводиться наказом по ДЮСШ.

**Орієнтовний навчальний план семінару з підготовки інструкторів  
з універсального бою на громадських засадах**

Тема заняття	Кількість годин
<b>Теоретична підготовка</b>	
Історія розвитку різних видів універсального бою	1
Стислі відомості про будову та функції організму людини	1
Гігієна занять спортом. Лікарський контроль	1
Загальні засади методики навчання та тренування	2
Обладнання місць занять. Інвентар та догляд за ним	1
Організація занять із ЗФП та спеціальної підготовки	2
Разом...	8
<b>Практична підготовка</b>	
Техніка й тактика різних видів універсального бою	5
Методика загальної та спеціальної фізичної підготовки	5
Практика проведення навчально-тренувальних занять	20
Разом ...	30
Усього:	38

## **9. КОНТРОЛЬ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ ТА РІВНЯ ПІДГОТОВЛЕНOSTI**

З метою ефективного управління тренувальним процесом потрібно систематично оцінювати динаміку функціонального стану організму спортсменів та основних сторін їхньої спеціальної фізичної підготовленості, зокрема рівня розвитку рухових якостей.

Зміни, що виникають внаслідок відносно тривалого періоду тренування, розглядаються як етапні, під впливом навантажень окремих занять і мікроциклів - як поточні, а в ході виконання окремих вправ у тренувальному занятті - як оперативні стани. Відповідно до цього застосовуються три види педагогічного контролю - оперативний, поточний та етапний - з характерним для кожного з них комплексом методів.

Контрольні та атестаційні нормативи використовуються при комплектуванні навчальних груп наступного рівня підготовки (додат. 2).

Етапні обстеження доцільно проводити в умовах диспансерів, проблемних лабораторій, центрів спортивного відбору та в інших медичних установах за наявності спеціального обладнання і компетентного персоналу. На підставі аналізу отриманих даних робиться загальний висновок щодо напрямів корекції тренувального процесу, окреслюється стратегія наступних етапів підготовки.

Під час поточного контролю для щоденних вимірів перед заняттями придатні такі засоби, які не потребують значних затрат часу та не ускладнюють

режиму тренувань. Згідно з результатами спостережень вносяться зміни до програм тренування.

Організація оперативного контролю передбачає оперативну оцінку реакції організму спортсменів на окремі вправи в ході заняття і визначення заходів для досягнення таких реакцій, що здатні призвести до очікуваного ефекту. Вибір методів отримання інформації про функціональний стан спортсменів визначається їхньою доступністю, простотою та об'єктивністю. Найбільш прийнятним в універсальному бою в природних умовах є метод радіотелеметричної реєстрації показників частоти серцевих скорочень під час подолання смуги перешкод та смуги перешкод на лижах. Зміни ЧСС у спортсменів під час тренувальних занять різної спрямованості дозволяють визначити тренувальні впливи на їхній організм і на підставі цього внести індивідуальні корекції до програми тренувального заняття і до індивідуальних планів підготовки.

Для об'єктивної оцінки рівня підготовленості та функціонального стану організму спортсменів як на окремих етапах, так і в процесі тренування широко застосовують тестові контрольні вправи, передбачені у програмах комплексного лікарсько-медичного обстеження.

Важливе значення має самоконтроль функціонального стану спортсмена та його реакцій на тренувальні навантаження. Суб'єктивні методи самоконтролю забезпечують оцінку загального самопочуття, апетиту, сну, настрою, стану опорно-рухового апарату і м'язової системи.

До об'єктивних методів самоконтролю відносяться: спостереження за ЧСС; виконання ортостатичної проби; виміри артеріального тиску, життєвої ємкості легень, зросту та маси тіла, показники жиру (%), фізичних якостей тощо.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. Изд. 2-е, перераб., доп. - М.: ФиС, 1986.
2. Ашкинази С.М., Климов К.В. Техническая подготовка спортсменов в комплексных единоборствах: Монография. - М.: СПб.: ПБГАФК ім. П.Ф.Лесгафта, 2007 р.
3. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
4. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки. - К.: Олімпійська література, 2005.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Галковский Н.Н., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Борьба классическая и вольная: Уч. пособ. для инст. физ. культ. - М.: ФиС, 1952.
7. Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Санников В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: Учеб. пособ. - Воронеж, 1999.
8. Гимнастика с методикой преподавания: Уч. пособ. для учащихся пед. училищ /Под ред. Н.К.Меньшикова. - М.: Просвещение, 1990.
9. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. - М.: Медицина. 1988.
10. Ленц А.М. Тактика в спортивной борьбе. - М.: ФиС, 1967.
11. Мазур А.Г. Классическая борьба: Метод. пособие. М.: ФиС, 1972.
12. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олімпійська література, 1999.
13. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
14. Мягченков Н.И. Судейство соревнований в борьбе. - М.: ФиС, 1963.
15. Нормирование нагрузок в физическом воспитании школьников /Под ред. Л.Е. Любомирского: Науч.-иссл. ин-т физиологии детей и подростков Акад. пед. наук СССР. - М.: Педагогика, 1989.
16. Пілюян Р.А., Суханов А.Д. Багаторічна підготовка спортсменів-єдиноборців: Учебов. посіб. - Малаховка, 1999 р.
17. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. - К.: Вища школа, 1984.
18. Платонов, В.Н. Теория спорта. - К.: Вища школа, Головне вид-во, 1987.
19. Преображенский С.А. Борьба - занятие мужское. 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ФиС, 1983.
20. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. - К.: Олімпійська література, 2004.
21. Платонов В.Н., Булатова М.М. Физическая подготовка спортсмена. - К.: Олімпійська література, 1995.
22. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология спорта. - М.: СПб.: ПБГАФК им. П. Ф. Лесгафта., 1999.



23. Спортивная борьба: Учеб. для инст. физ. культ. /Под общ. ред. Н.М.Галковского, А.З.Катулина. - М.: ФиС, 1968.
24. Спортивная борьба: Учеб. пособ. для тренеров /Под общ. ред. А.М.Ленца. - М.: ФиС, 1964.
25. Спортивные игры: Учеб. для инст. физ. культ. /Под общ. ред. М.С.Козлова. - М.: ФиС, 1965.
26. Спортивные игры и методика преподавания: Учеб. для инст. физ. культ. - М.: ФиС, 1986.
27. Спортивные и подвижные игры: Учеб., 3-е изд., перераб. и доп. - М.: ФиС, 1984.
28. Теорія і методика фізичного виховання. У 2 томах. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання /За ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008.
29. Уилмор Дж.Х., Костил Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. - К.: Олімпійська література, 1997.
30. Учение о тренировках /Под общ. ред. Д.Харре. - М.: ФиС, 1971.
31. Физиология человека: Учеб. для инст. физ. культ. /Под ред. Н.В. Зимкина. - М.: ФиС, 1970.
32. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001.
33. Фомин В.П. Актуальные вопросы теории и методики юношеского спорта //Теория и практика физической культуры. 1990. № 2.
34. Ширяев А.Г., Филимонов В.И. Бокс и кикбоксинг. - М.: Издательский центр "Академия", 2007.

## ДОДАТКИ

Додаток 1

### **Орієнтовна форма організації тренувального заняття круговим методом**

Заняття коловим методом забезпечують ефективне зростання силової витривалості та швидко-силових можливостей спортсменів.

Для проведення такого заняття потрібно мати спортивний зал або приміщення, в якому можна розмістити силові тренажери, штангу і гімнастичну лавку. На спортивних знаряддях по черзі тренуються 4-6 спортсменів.

У запланованих вправах треба провести максимальне тестування (МТ): кількість разів і час виконання, ЧСС. Комплекс вправ виконується протягом місяця. Тест проводиться наприкінці кожного заняття. Дозування вправ - відносно до МТ (50, 75, 100 %). На перших заняттях підвищують кількість повторень (наприклад, кількість присідів з штангою - з 50 до 100 % МТ) за 2-3 кіл; далі доводять до 5-6.

Планування основної частини заняття з метою розвитку силової витривалості: 1-ша станція - стрибки через лаву (50 % МТ). Повторити 3-4 рази; 2-га станція - вправи з штангою: присідання (50 % МТ, 3-4 рази); підскоки з штангою (50 % МТ, 3-4 рази), 2-3 серії; 3-тя станція - силовий тренажер: віджимання обтяжень ногами (50 % МТ), 3-4 серії. У разі проведення заняття з метою розвитку швидко-силових якостей потрібно підібрати засоби, застосування яких забезпечує розвиток таких якостей.

## Виконання контрольних нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки\*

Контрольна вправа	Група									
	ПП		БП				СП			ПВСМ
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Увесь термін
Біг, с:										
30 м	<u>6,3</u> 6,8	<u>6,0</u> 6,4	-	-	-	-	-	-	-	-
60 м	-	-	<u>9,6</u> 10,2	<u>9,4</u> 10,0	<u>9,0</u> 9,8	<u>8,8</u> 9,4	-	-	-	-
100 м	-	-	-	-	-	-	<u>14,3</u> 14,8	<u>14,0</u> 14,4	<u>13,9</u> 14,2	<u>13,8</u> 14,0
400 м	-	-	-	-	-	-	-	-	<u>1.30,0</u> 1.45,0	<u>1.20,0</u> 1.30,0
Човниковий біг 10 м x 4, с	<u>8,0</u> 8,3	<u>7,6</u> 7,9	-	-	-	-	-	-	-	-
Крос, хв. с:										
1500 м	-	-	<u>6.00,0</u> 6.30,0	<u>5.30,0</u> 6.00,0	<u>5.20,0</u> 5.40,0	<u>5.00,0</u> 5.20,0	-	-	-	-
2000 м	-	-	-	-	-	-	<u>9.10,0</u> 9.50,0	<u>9.00,0</u> 9.35,0	<u>8.55,0</u> 9.15,0	<u>8.50,0</u> 9.00,0
Стрибок у довжину з місця, см	<u>100</u> 90	<u>150</u> 100	<u>175</u> 130	<u>180</u> 135	<u>185</u> 140	<u>190</u> 145	<u>196</u> 148	<u>200</u> 150	<u>202</u> 155	<u>205</u> 160
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	<u>25</u> 15	<u>33</u> 21	<u>40</u> 25	<u>45</u> 30	<u>48</u> 33	<u>52</u> 35	<u>54</u> 37	<u>56</u> 40	<u>58</u> 42	<u>60</u> 45
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи 10 с, к-сть разів	<u>8</u> 6	<u>9</u> 7	<u>10</u> 8	<u>11</u> 9	<u>12</u> 10	<u>13</u> 11	<u>14</u> 12	<u>16</u> 13	<u>18</u> 14	<u>20</u> 16

Контрольна вправа	Група									
	ПП		БП				СП			ПВСМ
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Увесь термін
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, ноги на гімнастичній стіnce на висоті 1 м, к-сть разів	-	-	-	$\frac{33}{22}$	$\frac{35}{25}$	$\frac{40}{30}$	$\frac{45}{35}$	$\frac{50}{40}$	$\frac{55}{42}$	$\frac{58}{44}$
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині 1 хв., к-сть разів	$\frac{23}{8}$	$\frac{30}{10}$	$\frac{35}{15}$	$\frac{40}{20}$	$\frac{45}{25}$	$\frac{48}{30}$	$\frac{50}{35}$	$\frac{55}{40}$	$\frac{60}{45}$	$\frac{65}{50}$
Підтягування на перекладині, к-сть разів	$\frac{6}{4}$	$\frac{8}{5}$	$\frac{10}{6}$	$\frac{13}{7}$	$\frac{15}{8}$	$\frac{17}{9}$	$\frac{19}{10}$	$\frac{21}{11}$	$\frac{23}{12}$	$\frac{25}{13}$
Лазіння по канату 4 м (хлопці), с	-	-	15	14	13	12	11	10	9	8
Метання тенісного м'яча, м	$\frac{20}{15}$	$\frac{22}{17}$	-	-	-	-	-	-	-	-
Кидки набивного м'яча (молодші - 3 кг; юніори та дорослі - 5 кг), м:										
від грудей	$\frac{2,0}{1,5}$	$\frac{2,3}{1,8}$	$\frac{2,5}{2,0}$	$\frac{3,0}{2,3}$	$\frac{3,5}{2,5}$	$\frac{3,8}{3,0}$	$\frac{4,0}{3,5}$	$\frac{4,5}{4,0}$	$\frac{4,8}{4,2}$	$\frac{5,0}{4,4}$
назад прогином	$\frac{2,5}{1,8}$	$\frac{2,8}{2,0}$	$\frac{3,0}{2,6}$	$\frac{3,5}{2,9}$	$\frac{4,0}{3,3}$	$\frac{4,5}{3,5}$	$\frac{5,0}{4,0}$	$\frac{5,5}{4,5}$	$\frac{6,0}{5,5}$	$\frac{6,5}{6,0}$
Піднімання ніг у висі на перекладині, к-сть разів	-	-	-	-	-	-	$\frac{12}{9}$	$\frac{14}{11}$	$\frac{16}{12}$	$\frac{18}{13}$
Присідання з партнером, к-сть разів	-	-	-	-	-	-	$\frac{11}{5}$	$\frac{14}{6}$	$\frac{16}{8}$	$\frac{18}{10}$
Вистрибування з положення присіду 15 с, к-сть разів	-	-	-	-	-	-	$\frac{13}{11}$	$\frac{15}{12}$	$\frac{17}{13}$	$\frac{20}{15}$

Контрольна вправа	Група									
	ПП		БП				СП			ПВСМ
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Увесь термін
Кидки 1 хв., к-сть разів: через стегно	-	-	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>17</u>	<u>19</u>	<u>21</u>	<u>23</u>	<u>25</u>
	-	-	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>
	-	-	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>14</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>	<u>20</u>
	-	-	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>
із захватом двох ніг	-	-	-	-	-	-	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>16</u>	<u>18</u>
	-	-	-	-	-	-	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>
з виносом ніг убік	-	-	-	-	-	-	<u>19</u>	<u>21</u>	<u>23</u>	<u>25</u>
	-	-	-	-	-	-	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>
підхватом	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Удари руками 10 с, к-сть разів	-	-	<u>22</u>	<u>26</u>	<u>28</u>	<u>30</u>	<u>32</u>	-	-	-
	-	-	<u>15</u>	<u>17</u>	<u>20</u>	<u>22</u>	<u>25</u>	-	-	-
Виконання комбінації (удари лівою та правою руками, коловий удар ногою в голову, кидок із захватом двох ніг) 1 хв., к-сть разів	-	-	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>
	-	-	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>
Виконання комбінації (прямий удар ногою, удари лівою та правою руками, коловий удар ногою в голову, підхват, кидок назад прогином) 1 хв., к-сть разів	-	-	-	-	-	-	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>10</u>
	-	-	-	-	-	-	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>

\* У чисельнику - показники для хлопців, у знаменнику - для дівчат.

## ЗМІСТ

	Стор.
Вступ .....	3
1. Організація навчально-тренувального процесу .....	3
2. Особливості спортивної підготовки .....	5
2.1. Вплив фізичних навантажень на організм. Ергогенні засоби забезпечення функціональної діяльності .....	6
2.2. Принципи спортивної підготовки .....	9
3. Зміст різних видів підготовки .....	10
3.1. Теоретична підготовка .....	10
3.2. Загальна фізична підготовка .....	12
3.3. Силова підготовка .....	15
3.4. Технічна підготовка .....	25
3.5. Тактична підготовка .....	29
3.6. Психологічна та вольова підготовка .....	30
3.7. Змагальна діяльність .....	31
4. Планування навчально-тренувальної роботи .....	32
4.1. Структура тренувального процесу .....	32
4.1.1. Структура циклів тренування .....	34
4.1.2. Мезоцикли тренування .....	35
4.1.3. Річний цикл тренувального процесу .....	37
4.2. Етапи багаторічної підготовки .....	37
5. Навчально-тренувальні групи .....	39
5.1. Групи початкової підготовки .....	39
5.1.1. Відбір .....	39
5.1.2. Організація навчально-тренувального процесу та планування річного циклу підготовки .....	39
5.2. Групи базової підготовки .....	42
5.2.1. Відбір .....	43
5.2.2. Організація навчально-тренувального процесу та планування річного циклу підготовки .....	43
5.3. Групи спеціалізованої підготовки .....	51
5.3.1. Відбір .....	51
5.3.2. Організація навчально-тренувального процесу та планування річного циклу підготовки .....	51
5.4. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності .....	56
5.4.1. Відбір .....	56
5.4.2. Організація навчально-тренувального процесу та планування річного циклу підготовки .....	57
6. Медико-біологічний контроль .....	59
6.1. Система відновлення .....	59
7. Виховна робота .....	61
8. Інструкторська та суддівська практика .....	61

	Стор.
9. Контроль функціонального стану спортсменів та рівня підготовленості ..	62
Література .....	64
Додатки .....	66

# УНІВЕРСАЛЬНИЙ БІЙ

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Відповідальний за випуск

В.Г.Свинцова

Редактор

О.П.Моргушенко

Підписано до друку

Тираж