

**МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ВГО «УКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ АРМСПОРТУ»**

АРМСПОРТ

**Навчальна програма
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл**

Армспорт:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Програму підготували:

В.О. Петренко - Президент ВГО «Українська Федерація Армспорту», доцент кафедри фізичного виховання Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», заслужений тренер України;

О.О.Петренко - Віце-президент ВГО «Українська Федерація Армспорту», старший викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», тренер вищої категорії.

Програма обговорена та ухвалена ВГО «Українська Федерація Армспорту», отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України та Вченої ради ДНДІФКС.

Відповідальний за випуск В.Г.Свинцова

Редактор О.П. Моргушенко

ВСТУП

Навчальна програма з армспорту розроблена для дитячо-юнацьких спортивних шкіл і є нормативним документом, що визначає спрямованість та зміст навчально-тренувального процесу у відділеннях з армспорту дитячо-юнацьких спортивних шкіл України.

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

Навчальний матеріал програми складається з теоретичного та практичного розділів, викладений відповідно до змісту роботи у групах початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки та групах підготовки до вищих досягнень, що дозволяє тренерам-викладачам спортивних шкіл виробити єдиний комплексний підхід до оцінки тренувального процесу в багаторічній системі підготовки спортсменів. Обидва розділи програми взаємозв'язані й передбачають виховання гармонійно розвиненої людини.

1. МЕТА Й ЗАВДАННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Сучасна спортивна підготовка - складна система з багатьма чинниками, містить у собі мету, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови, що забезпечують досягнення спортсменами найвищих показників, а також організаційно-педагогічний процес їхньої підготовки до змагань.

Як багатокомпонентна система, підготовка спортсменів охоплює: спортивне тренування; змагання як засіб реалізації підготовки; позатренувальні та позазмагальні чинники, що підвищують результативність тренувань та участі у змаганнях.

Спортивне тренування - це спеціалізований процес, який ґрунтується на використанні фізичних вправ з метою розвитку та удосконалення здібностей, що зумовлюють готовність спортсмена до здобуття найвищих показників в обраному виді спорту. Має за мету досягнення максимально можливого для окремої особи рівня фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості, який зумовлений специфікою виду спорту та вимогами щодо здобуття високих результатів у змагальній діяльності.

Як спеціалізований процес, спортивне тренування має свої специфічні завдання:

- підвищення рівня функціональних можливостей організму;
- досягнення високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості;

- оволодіння раціональною технікою й тактикою;

- підготовка спортсменів високої кваліфікації для збірних команд України, області, міста, спортивних товариств і відомств;

придбання теоретичних знань і практичного досвіду для ефективної тренувальної та змагальної діяльності;
 виховання морально-вольових якостей;
 підготовка з-поміж юних спортсменів інструкторів на громадських засадах і суддів;
 сприяння розвитку дитячого та юнацького спорту;
 разом із загальноосвітніми школами відбір і виявлення спеціалізації учнів з виду спорту.

Процес багаторічної підготовки спортсменів здійснюється з використанням основних методів спортивного тренування, різноманітних силових вправ (на розвиток аеробних та анаеробних можливостей, гнучкості, координації рухів тощо), які впливають на покращення фізичних якостей та технічну майстерність вихованців, а також вправ, обумовлених специфікою виду спорту.

У системі спортивної підготовки всі методи навчально-тренувального процесу складають такі її види: технічна, тактична, фізична, психологічна, теоретична, морально-вольова та змагальна.

Технічна підготовка

У кожному виучуваному прийомі незалежно від його складності прийнято виділяти основний механізм і деталі техніки. Якщо основний механізм є єдиним для всіх виконавців, то деталі техніки можуть істотно розрізнятися. Саме деталі відрізняють манеру виконання прийомів, досягнення переваги та її реалізацію. Вивчити техніку означає сформулювати нові умовно-рефлекторні зв'язки в центральній нервовій системі.

В процесі розучування можна досягти трьох якісних рівнів засвоєння прийомів:

перший - етап ознайомлення, формування технічного арсеналу юних спортсменів;

другий - етап поглибленого розвитку технічних здібностей спортсменів, формування рухових навиків. На цьому етапі повинні бути виділені й надійно засвоєні технічні дії, що забезпечують результативність у змагальних поєдинках;

третій - етап оптимізації та удосконалення технічної майстерності.

Постійне оволодіння спортивною технікою в армспорті, коли вихованець спочатку набуває вміння, а потім перетворює їх у міцний навик, - головний напрям навчання. Здійснюється за методикою, побудованою на створенні уявлення про досліджувану техніку, практичному оволодінні правильними рухами та діями, оцінці виконання, визначенні помилок та їх усуненні.

Тактична підготовка

Мистецтво правильного ведення поєдинку вимагає миттєвого осмислення ситуації та прийняття вірного рішення для його ведення. Необхідно вміло розподілити свої сили, вчасно реалізувати свою перевагу,

звести до мінімуму перевагу суперника, не дати йому скористатися нею. Таким чином, у ході тактичної підготовки вирішуються наступні завдання:

- придбання змагального досвіду;
- придбання турнірного досвіду;
- освоєння здібностей проводити поєдинок за заздалегідь визначеним планом;
- підвищення надійності техніко-тактичних дій на тлі значного стомлення в складних ситуаціях;
- виховання вміння переносити поразки;
- турнірна стратегія.

Фізична підготовка

Можна виділити дві відносно самостійні й водночас взаємопов'язані її сторони: загальна фізична підготовка (ЗФП) і спеціальна фізична підготовка (СФП).

До загальнофізичної підготовки відносяться легкоатлетичні та гімнастичні вправи, вправи з обтяженнями, плавання і т.д. Значне місце в підготовці юних борців займають спортивні ігри. Вони є хорошим засобом розвитку тактичного мислення, спритності, швидкості, координації рухів і витривалості.

До спеціальних фізичних вправ спортсмена відносяться такі, що за структурою руху схожі з діями під час ведення поєдинку. Для встановлення оптимальної взаємодії суміжних по днях занять можна скористатися наступною послідовністю, яка дозволяє доцільніше планувати заняття і певною мірою зв'язувати їх між собою:

1. Вивчення та вдосконалення техніки за малих і середніх зусиль;
2. Удосконалення техніки за великих і максимальних зусиль;
3. Розвиток швидкості;
4. Розвиток сили під час зусиль 60-80% максимальних;
5. Розвиток силової витривалості в роботі малої та середньої інтенсивності;
6. Розвиток силової витривалості в роботі великої й максимальної інтенсивності;
7. Розвиток витривалості в роботі максимальної та близької до неї потужності;
8. Розвиток витривалості в роботі великої потужності;
9. Розвиток витривалості в роботі помірної потужності.

Психологічна підготовка

Головна мета - досягнення стану психічної готовності спортсменів до основних змагань сезону.

Теоретична підготовка

Передбачає формування у вихованців спеціальних знань, потрібних для успішної реалізації в обраному виді спорту. Може здійснюватись як у процесі практичних занять, так і у формі бесід, вивчення схем, перегляду відеозаписів, навчальних кінофільмів, вивчення кінограм, аналізу підготовки

найсильніших спортсменів світу, України з подальшим розглядом основних особливостей їхньої техніки.

Морально-вольова підготовка

Мета - формування особистості гармонійно розвиненого спортсмена, здатного гідно представляти Україну на міжнародній спортивній арені.

Змагальна підготовка

Спрямована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагальної напруженості, досягнення стабільності виступів.

2. РЕЖИМ РОБОТИ ТА КОМПЛЕКТУВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП

Таблиця 1

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнення навчальних груп у відділеннях з армспорту

Рік навчання	Мінімальний вік вихованців, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовленості на кінець року
Групи початкової підготовки				
1-й	10	16	6	Виконання нормативів із ЗФП
Більше 1	11	14	8	
Групи попередньої базової підготовки				
1-й	12	10	12	Виконання нормативів із ЗФП та СФП
2-й	13	10	14	III юн. розряд
3-й	14	10	18	II юн. розряд
Більше 3	15	8	20	I юн. розряд
Групи спеціалізованої базової підготовки				
1-й	16	6	24	III розряд
2-й	17	5	26	II розряд
Більше 2	18	5	28	I розряд
Групи підготовки до вищих досягнень				
Увесь строк	19 і старші	4	32	КМСУ, МСУ

Основні форми навчально-тренувальної роботи:
 групові теоретичні заняття (лекції, бесіди тренерів-викладачів з конкретних тем з контрольними питаннями);
 практичні заняття і тренування відповідно до вимог програми;
 індивідуальні заняття згідно з планами тренувальних занять;
 навчально-тренувальні заняття під час навчально-тренувальних зборів;
 перегляд та аналіз навчальних кінофільмів, відеозаписів, слайдів тощо;
 інструкторська та суддівська практика;

участь вихованців у змаганнях і показових виступах.

Крім того, вихованці ДЮСШ зобов'язані щоденно виконувати ранкову гімнастику, а також завдання тренерів-викладачів щодо відпрацювання структури змагальних, спеціально-допоміжних і вправ із ЗФП.

У процесі багаторічної підготовки виділяють етапи: початкової, попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих досягнень.

Відповідно до загальних вимог до спортивних шкіл визначаються й основні завдання роботи з кожною навчальною групою:

групи початкової підготовки - виявлення здібних вихованців і попередній відбір; виховання зацікавленості до занять армспортом, працьовитості й дисциплінованості; всебічна фізична підготовка та оволодіння засадами техніки виду спорту; розвинення рухових якостей, гнучкості, координації, загальної витривалості, функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем;

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

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

групи підготовки до вищих досягнень - значне підвищення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень; досягнення високих результатів в обраному виді спорту; подальший розвиток спеціальних фізичних якостей; удосконалення фізичної, технічної, психологічної й тактичної підготовленості для досягнення високої спортивної майстерності у змаганнях самого високого рівня; досягнення високого рівня теоретичної підготовленості щодо методики спортивного тренування.

3. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ

Навчально-тренувальний процес в кожній групі планується на основі програми, навчального плану, річних графіків розподілу навчальних годин. Навчальним планом передбачаються теоретичні та практичні заняття.

На теоретичних заняттях учні отримують знання з анатомії, фізіології, гігієни, лікарському контролю, методики навчання й тренування в обсязі, необхідному для борців. Практичні заняття складаються з таких розділів: загальна та спеціальна фізична підготовка; вивчення, закріплення та

удосконалення техніки й тактики армспорту; суддівська практика; виконання контрольних нормативів.

При плануванні програмного матеріалу практичних занять методика підготовки визначається залежно від часу тренувань, рівня загальнофізичної та спеціальної підготовленості та віку вихованців. Програмний матеріал практичних занять для початківців має бути спрямований на всебічний фізичний розвиток, вивчення елементів техніки й тактики армспорту, для спортсменів-розрядників - на вивчення техніки й тактики боротьби на руках, підготовку до змагань згідно з календарним планом.

Навчально-тренувальний процес кожного року навчання поділяється на три періоди - підготовчий, змагальний та перехідний:

підготовчий період - зміцнення здоров'я вихованців, підвищення рівня їх загальної фізичної підготовленості, вивчення техніки й тактики боротьби на руках, удосконалення моральних і вольових якостей, теоретична підготовка;

змагальний період - подальший розвиток фізичних, морально-вольових якостей, вивчення та удосконалення техніки й тактики боротьби на руках, досягнення високого рівня тренуваності, спеціальна підготовка та участь у змаганнях, придбання навичок суддівства. Особлива увага приділяється підготовці до змагань. Залежно від кількості основних змагань змагальний період може складатися з двох-трьох циклів підготовки;

перехідний період (1,5-2 міс.) - активний відпочинок, підтримання досягнутого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Планування навчально-тренувального процесу на рік для спортсменів I розряду і вище залежить від термінів проведення основних змагань. Заняття проводяться згідно з індивідуальними планами тренувань спортсменів. У відділенні армспорту ДЮСШ повинні бути такі документи: програма, плани, річний графік розподілу навчальних годин для окремих груп, розклад занять, робочі поурочні плани, комплекси занять, календарний план спортивних змагань, індивідуальні плани вихованців старших розрядів. Облік навчально-тренувальної та виховної роботи в групах ведеться в журналі згідно з Типовим положенням про ДЮСШ.

4. ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ЗАНЯТТЯХ

Основним чинником, що визначає ступінь впливу тренувального заняття на організм спортсмена, є величина навантаження.

Характеристика видів навантаження

Навантаження	Критерій обсягу навантаження	Вирішуване завдання
Мале	Перша фаза періоду стійкої працездатності (15-20 % роботи, виконуваної до настання явного стомлення)	Підтримання досягнутого рівня підготовленості, прискорення процесів відновлення після навантажень

Середнє	Друга фаза стійкої працездатності (40-60 % роботи, виконуваної до настання явного стомлення)	Підтримання досягнутого рівня підготовленості, вирішення окремих завдань підготовки
Значне	Фаза прихованого (компенсованого) стомлення (60-75 % роботи, виконуваної до настання явного стомлення)	Стабілізація та подальше підвищення підготовленості
Велике	Явне стомлення	Підвищення підготовленості

Тренованість спортсмена поділяється на загальну і спеціальну: перша характеризується процесом пристосування організму до неспецифічних і загальних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей та розвиток фізичних властивостей стосовно різних режимів м'язової діяльності, друга - процесом удосконалення конкретного виду м'язової діяльності, який вибирається відповідно до спортивної спеціалізації.

У процесі розвитку та удосконалення тренованості спортсменів виділяють три етапи: підвищення тренованості; становлення спортивної форми; зниження тренованості. Досвід показує, що кожен з етапів з визначеним ступенем імовірності відповідає періодам тренування - підготовчому, передзмагальному і перехідному. Можна вважати, що ці періоди є послідовними ступенями процесу управління спортивною формою.

Враховуючи, що спортивна форма не може утримуватись тривалий час (протягом усього року), а шлях до нової проходить через втрачання старої, весь період підготовки спортсменів визначається чіткою циклічністю.

5. КОНТРОЛЬ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Метою контролю є оптимізація процесу підготовки та змагальної діяльності спортсменів на підставі об'єктивної оцінки різних сторін їх підготовленості та функціональних можливостей важливих систем організму. Об'єктом контролю у спорті є зміст навчально-тренувального процесу, змагальної діяльності, стан різних сторін підготовленості спортсменів, їх працездатність. Прийнято виділяти наступні види контролю - етапний, поточний, оперативний.

Етапний контроль дозволяє оцінити довготривалий тренувальний ефект як результат багаторічної підготовки. Поточний контроль проводиться для оцінки стану, який є наслідком серії навантажень кількох занять, змагальних чи тренувальних мікроциклів. Оперативний контроль передбачає оцінку оперативного стану - термінових реакцій організму спортсмена на навантаження у процесі декількох занять.

Під комплексним контролем розуміється паралельне застосування етапного, поточного та оперативного видів контролю у процесі обстеження спортсменів для всебічної оцінки їхньої підготовленості, змісту навчально-

тренувального процесу та змагальної діяльності спортсменів. Комплексний контроль вимагає застосування методів педагогічного, психологічного та медико-біологічного контролю.

Педагогічний контроль дає можливість оцінити рівень техніко-тактичної та фізичної підготовленості, особливості виступу в змаганнях, динаміку спортивних результатів, структуру та зміст тренувального процесу тощо.

Психологічний контроль пов'язаний з вивченням особистості спортсмена, його психічного стану та підготовленості, загального мікроклімату в групі, умов тренувальної та змагальної діяльності.

Медико-біологічний контроль передбачає оцінку стану здоров'я, можливостей різних функціональних систем організму, окремих його органів та механізмів, які несуть значне навантаження у тренувальній та змагальній діяльності спортсменів.

Контроль фізичної підготовленості спортсменів здійснюється з метою об'єктивної оцінки рівня розвитку їхніх фізичних якостей - швидкості, координації, витривалості, сили, гнучкості.

Контроль швидкості. Використовуються показники, які визначають комплексні та елементарні форми її прояву. Перші контролюються за часом виконання вправи (наприклад, час подолання спринтерських дистанцій), другі - шляхом реєстрації часу рухової реакції в різноманітних умовах виконання руху, часу одиночних рухів, частоти рухів.

Під час організації контролю та вибору тестів для оцінки швидкості потрібно звертати увагу на такі загальні положення:

показники простої неспецифічної реакції на різні подразники є еквівалентними: спортсмени, які показують кращі показники в одній ситуації, - більш швидкі й в інших;

показники простої специфічної реакції мало взаємозв'язані, тому що моторний компонент реакції істотно впливає на загальну тривалість реакції;

немає прямої залежності показників простої реакції від аналогічних показників складної реакції.

У спортивній практиці перевага надається швидкості, яка виявляється у процесі виконання змагальних вправ або у засобах спеціальної підготовки, що дозволяє спортсмену розвинути потрібну швидкість у поєдинку. Для розвитку швидкості використовують змагальні вправи, а також засоби спеціальної підготовки, за допомогою яких полегшують дії спортсмена, та спеціально-підготовчі вправи.

Теорією та методикою фізичного виховання визначено, що для розвитку швидкості доцільно використовувати переважно тренувальне навантаження інтенсивністю 80% максимальної та більше. Обсяг тренувальних навантажень інтенсивністю 90-95% максимальної та вище звичайно перевершує 20% загального обсягу тренувальної роботи. Зона тренувального навантаження інтенсивністю 80-90% максимальної вважається зоною розвитку.

Протягом річного циклу підготовки потрібно також включати тренувальні навантаження у зоні інтенсивності 90-100% максимальної. Тренувальні навантаження у зонах 80-90%, 90-100% безпосередньо впливають на розвиток швидкості.

Контроль координації визначає уміння спортсмена виконувати координаційно-складні вправи, точність їх виконання, швидкість оволодіння новими навичками, перебудови рухової діяльності та координацію рухів у зв'язку із зміною зовнішніх умов.

Під час тестування координаційних можливостей використовуються два різновиди рухів:

відносно стереотипні, добре знайомі рухи. У цьому випадку оцінюється відповідність техніки, показаної спортсменом, до її раціональної структури;

нестереотипні, пов'язані з ефективністю виконання рухів у складних варіантних ситуаціях. При виконанні таких тестів оцінюються точність реакцій, раціональність окремих рухів та їх узгодженість, час виконання тесту.

Контроль витривалості здійснюється з урахуванням чинників, що визначають працездатність і розвиток стомлення. Умовно виділяють та оцінюють чотири різновиди спеціальної витривалості :

фізичну, що залежить від м'язової діяльності;

емоційну, яка залежить від змагальної та тренувальної діяльності, пов'язаних з емоційними переживаннями;

сенсорну, що залежить від діяльності аналізаторних систем і центральної нервової системи;

розумову, пов'язану з постійним самоконтролем, вибором вірних рішень залежно від ситуації під час проведення поєдинків.

Контроль сили здійснюється шляхом кількісної оцінки силових можливостей спортсменів у статичному та динамічному режимах м'язової роботи.

Динамічна сила оцінюється за часом виконання спортсменом того або іншого руху з повним навантаженням (50, 75 або 100% максимальної інтенсивності), статична вимірюється в режимі ізометричного скорочення м'язів.

Контроль гнучкості проводиться з метою визначення здібностей спортсмена виконувати рухи з великою амплітудою (оцінюють у градусах і лінійних вимірах).

Активна гнучкість оцінюється за амплітудою рухів, які виконуються за рахунок активності скелетних м'язів, пасивна - за амплітудою рухів, що виконуються з використанням зовнішніх сил (допомога партнера, використання обтяжень тощо).

6. ЗАГАЛЬНА СТРУКТУРА РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

У підготовчому періоді першого макроциклу (табл. 2) ставиться завдання побудови функціонального фундаменту для тренування протягом року та участі у серії підготовчих змагань. Різноманітні завдання спеціальної підготовки, які сприяють успіху у виступах спортсмена на головних змаганнях року, вирішуються протягом усього спеціально-підготовчого періоду. Змагальний період включає в себе відбірні змагання та прикидки до головних змагань року.

Другий макроцикл найбільш насичений змагальною діяльністю. У спеціально-підготовчому періоді змагання місцевого рівня є засобом підготовки до головних змагань року. Наприкінці другого макроциклу відбуваються головні змагання року (чемпіонати країни, Європи, світу).

Таблиця 2

Структура річної підготовки для груп попередньої базової підготовки
більше 3 років навчання

Місяць											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Макроцикл											
Перший						Другий					
Період											
Підготовчий			Спеціально-підготовчий		Змагальний	Спеціально-підготовчий		Змагальний		Перехідний	
Мезоцикл											
Утягувальний	Базовий		Контрольно-підготовчий	Передзмагальний	Змагальний (відбірні змагання)	Контрольно-підготовчий	Передзмагальний	Змагальний (відбірні змагання)	Змагальний (головні змагання)		

Варто розрізняти утягувальні, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні та змагальні мезоцикли.

Основним завданням утягувального мезоциклу є поступове підведення спортсменів до ефективного виконання специфічної тренувальної роботи. Це забезпечується шляхом застосування вправ, спрямованих на вирішення завдань загальної фізичної підготовки.

У базовому мезоциклі проводиться робота з підвищення функціональних можливостей основних систем організму спортсмена, розвитку фізичних якостей, становлення технічної, тактичної та психологічної підготовленості. Тренувальна програма характеризується

розмаїтістю засобів, великою за обсягом й інтенсивністю роботою, широким використанням занять з великими навантаженнями.

У контрольно-підготовчих мезоциклах синтезуються (стосовно до специфіки змагальної діяльності) можливості спортсмена, досягнуті в попередніх мезоциклах, тобто здійснюється інтегральна підготовка. Характерною рисою тренувального процесу в цей час є широке застосування змагальних і спеціально-підготовчих вправ, максимально наближених до змагальних.

Передзмагальні мезоцикли призначені для усунення дрібних недоліків, виявлених у ході підготовки спортсмена, удосконалення його технічних можливостей. Особливого значення в цих мезоциклах набувають цілеспрямована психологічна й тактична підготовки.

Кількість і структура змагальних мезоциклів у тренуванні визначаються особливостями спортивного календаря, кваліфікацією та ступенем підготовленості вихованців.

7. ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ

7.1. Структура заняття

Навчально-тренувальне заняття складається з чотирьох частин - вступної, підготовчої, основної та заключної.

Вступна частина заняття (до 5 хв.)

Завдання: організація групи - шиккування, визначення завдань, підготовка групи до роботи.

Засоби: стройові вправи на місці та в русі, різноманітні види ходьби з переходом на біг.

Підготовча частина (10-20 хв.)

Завдання: розвиток фізичних якостей, посилення діяльності дихальної та серцево-судинної систем, підготовка організму до основної роботи з вивчення техніки боротьби, розвитку спеціальних фізичних якостей (сили, силової витривалості, вибухової сили та ін.).

Засоби: загальнорозвивальні та спеціальні вправи, вправи з предметами (гантелями, набивними м'ячами, гирями та ін.), спеціальні вправи (з гантелями, на тренажерах, з гумовими амортизаторами та ін.).

Основна частина (80 -85% часу, що відводиться на заняття)

Завдання: навчання та удосконалення техніки й тактики боротьби на руках, розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, розвиток вольових якостей борців, підвищення рівня їхньої тренуваності.

Засоби: спеціальні вправи, які імітують технічні дії борця; вправи з обтяженнями; навчання та удосконалення техніки й тактики боротьби з партнером, на тренажерах; навчальні, навчально-тренувальні та змагальні поєдинки; можуть бути включені вправи з підготовчої частини заняття, вправи з інших видів спорту.

Заключна частина (5-10 хв.)

Завдання: поступове зниження навантаження, приведення організму вихованців у відносно спокійний стан.

Засоби: легкий біг, ходьба, вправи на розслаблення та розтягувальні. Підбиття підсумків заняття.

У період підготовки до змагань, а також заняття із загальнофізичної та спеціальної фізичної підготовки можуть складатися з трьох частин: розминки, яка об'єднує вступну та підготовчу частини; основної та заключної частин.

7.2. Основна педагогічна спрямованість

У процесі підготовки спортсменів плануються основні й додаткові заняття. На основних заняттях виконується основний обсяг роботи з вирішенням головних завдань періоду або етапу підготовки, використовуються найбільш ефективні засоби й методи, плануються найзначніші навантаження тощо. На додаткових заняттях вирішуються окремі завдання підготовки, створюються сприятливі умови для перебігу адаптаційних процесів. Обсяг роботи та величина навантажень у таких заняттях звичайно є невеликими, застосовувані засоби й методи, як правило, не пов'язані з максимальною мобілізацією можливостей функціональних систем організму спортсменів.

За ознакою локалізації спрямованості засобів і методів, застосовуваних у заняттях, розрізняють заняття вибіркової (переважної) та комплексної спрямованості.

Програму занять вибіркової спрямованості планують так, щоб основний обсяг вправ забезпечував переважне вирішення якого-небудь одного завдання (наприклад, розвинення спеціальної витривалості), а побудова занять комплексної спрямованості припускає використання тренувальних засобів, що сприяють вирішенню декількох завдань.

Часто паралельно вирішуються завдання технічного й тактичного удосконалення (особливо це виявляється в єдиноборствах), фізичного та психологічного удосконалення (наприклад, для розвитку спеціальної витривалості, коли граничні зрушення в діяльності вегетативних систем супроводжуються максимальною мобілізацією психічних можливостей, пов'язаних з подоланням болісних відчуттів, характерних для важкого стомлення). Таким чином, заняття комплексної спрямованості можна поділити на дві групи - з послідовним і паралельним вирішенням завдань.

8. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

8.1. Відбір

До груп початкової підготовки з армспорту зараховуються діти 10 років, які не мають медичних протипоказань для занять спортом, виявили бажання займатися армспортом. Під час відбору звернути увагу на такі фізичні якості: сила, швидкість, гнучкість, координація; стан психічної та нервової систем.

Мета відбору - виявлення дітей, які не мають фізичних та психічних протипоказань у розвитку та за станом здоров'я, залучення їх до занять армспортом і всебічна фізична підготовка.

Для визначення підготовленості вступників використовують контрольні нормативи (табл. 3).

Таблиця 3

Контрольні нормативи із загальної фізичної підготовки
для груп початкової підготовки*

Тестове завдання	Рік навчання			
	1-й		Більше 1	
	Вступні	Випускні	Вступні	Випускні
Біг 30 м, с	$\frac{6,2}{7,0}$	$\frac{5,5}{6,0}$	-	-
Крос без урахування часу, м	$\frac{500}{300}$	$\frac{1000}{500}$	-	-
Біг 60 м, с	-	-	-	$\frac{9,0}{10,6}$
Присідання, к-сть разів	$\frac{30}{10}$	$\frac{40}{20}$	-	-
Стрибок у довжину з місця, см	$\frac{160}{150}$	$\frac{170}{160}$	$\frac{170}{160}$	$\frac{190}{175}$
Підтягування на перекладині, к-сть разів	$\frac{4}{-}$	$\frac{6}{-}$	$\frac{6}{-}$	$\frac{10}{1}$
Віджимання в упорі лежачи, к-сть разів	$\frac{8}{2}$	$\frac{10}{6}$	$\frac{10}{6}$	$\frac{20}{12}$

*Тут і далі: в чисельнику - показники для хлопчиків, у знаменнику - для дівчат.

8.2. Планування та організація навчально-тренувального процесу

Навчальний матеріал на етапі початкової підготовки поділяється на теоретичну підготовку, практичну підготовку (загальну, спеціальну, технічну) та виконання контрольних нормативів (табл. 4,5).

Зміст навчально-тренувального процесу 1-го року навчання

Розділ підготовки та зміст заняття	Кількість годин
Теоретична підготовка	
Фізична культура і спорт в Україні	1
Розвиток армспорту в Україні	1
Стислі відомості про будову та функції організму людини, вплив на нього фізичних вправ	2
Засади техніки й тактики в армспорті	2
Фізична підготовка	2
Лікарський контроль, самоконтроль	1
Гігієна, режим, загартовування, харчування спортсменів	1
Відновлювальні засоби та реабілітація	1
Техніка безпеки місць проведення занять, профілактика травм	1
Разом ...	12
Загальна фізична підготовка	
Вправи без предметів	35
Вправи з предметами	30
Гімнастичні вправи	40
Легкоатлетичні вправи	19
Плавання	Поза сіткою годин
Спортивні ігри	50
Разом ...	174
Спеціальна фізична підготовка	
Розвиток гнучкості	10
Розвиток швидкості	12
Розвиток координаційних здібностей	8
Розвиток витривалості	10
Розвиток сили	8
Розвиток швидкісно-силових якостей	12
Разом ...	60
Технічна підготовка	
Техніка стартової позиції	15
Техніка боротьби «атака через гору»	17
Техніка боротьби «атака гаком»	17
Техніка боротьби «атака поштовхом»	15
Разом ...	64
Виконання контрольних нормативів	2
Усього:	312

Таблиця 4

План-графік річного циклу підготовки для груп початкової підготовки
1-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Загальна фізична підготовка	16	16	15	14	14	14	14	14	13	12	16	16	174
Спеціальна фізична підготовка	4	4	4	5	5	5	6	6	6	5	5	5	60
Техніко-тактична підготовка	5	5	6	6	6	4	5	5	6	8	4	6	64
Виконання контрольних нормативів	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участь у змаганнях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медичне обстеження	За розкладом												
Усього:	26	26	26	26	26	24	26	26	26	26	26	28	312

Зміст навчально-тренувального процесу більше 1 року навчання

Розділ підготовки та зміст заняття	Кількість годин
Теоретична підготовка	
Фізична культура і спорт в Україні	1
Розвиток армспорту в Україні	1
Стислі відомості про будову та функції організму людини, вплив на нього фізичних вправ	2
Засади техніки й тактики в армспорті	2
Фізична підготовка	2
Лікарський контроль, самоконтроль	2
Гігієна, режим, загартовування, харчування спортсменів	2
Відновлювальні засоби та реабілітація	1
Техніка безпеки місць проведення змагань, профілактика травм	1
	Разом ...
	14
Загальна фізична підготовка	
Вправи без предметів	30
Вправи з предметами	30
Гімнастичні вправи	48
Легкоатлетичні вправи	48
Плавання	Поza сіткою годин

Спортивні ігри	60
Разом ...	216
Спеціальна фізична підготовка	
Розвиток гнучкості	15
Розвиток швидкості	20
Розвиток координаційних здібностей	15
Розвиток витривалості	15
Розвиток сили	12
Розвиток швидкісно-силових якостей	15
Разом ...	92
Технічна підготовка	
Техніка стартової позиції	23
Техніка боротьби «атака через гору»	23
Техніка боротьби «атака гаком»	23
Техніка боротьби «атака поштовхом»	23
Разом ...	92
Виконання контрольних нормативів	2
Усього:	416

Таблиця 5

План-графік річного циклу підготовки для груп початкової підготовки
більше 1 року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	14
Загальна фізична підготовка	18	18	18	18	18	16	18	18	20	18	18	18	216
Спеціальна фізична підготовка	6	7	7	7	8	8	8	9	8	8	8	8	92
Техніко-тактична підготовка	8	10	8	10	9	7	8	6	7	5	7	7	92
Виконання контрольних нормативів	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участь у змаганнях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медичне обстеження	За розкладом												
Усього:	34	36	34	36	36	32	36	34	36	34	34	34	416

9. ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

9.1. Відбір

До груп попередньої базової підготовки зараховуються діти 12 років, які не мають медичних протипоказань для занять спортом, пройшли попередню підготовку у групах початкової підготовки. При відборі звернути увагу на такі фізичні якості: сила, швидкість, гнучкість, координація та стан психічної та нервової систем.

Для визначення підготовленості вихованців можна використовувати контрольні нормативи, наведені у табл. 6.

Таблиця 6

Контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки для груп попередньої базової підготовки

Тестове завдання	Рік навчання							
	1-й		2-й		3-й		Більше 3	
	Всту- пні	Випу- скні	Всту- пні	Випу- скні	Всту- пні	Випу- скні	Всту- пні	Випу- скні
Біг 60 м, с	<u>9,6</u> 10,6	<u>9,2</u> 10,3	<u>9,2</u> 10,3	<u>8,8</u> 10,0	<u>8,8</u> 10,0	<u>8,5</u> 9,8	<u>8,5</u> 9,8	<u>8,2</u> 9,7
Стрибок у довжину з місця, см	<u>190</u> 175	<u>195</u> 180	<u>195</u> 180	<u>200</u> 185	<u>200</u> 185	<u>205</u> 190	<u>205</u> 190	<u>210</u> 190
Підтягування на перекладині, к-сть разів	<u>10</u> 1	<u>12</u> 2	<u>12</u> 2	<u>14</u> 3	<u>14</u> 3	<u>16</u> 4	<u>16</u> 4	<u>18</u> 5
Віджимання в упорі лежачи, к-сть разів	<u>20</u> 12	<u>30</u> 18	<u>30</u> 18	<u>36</u> 24	<u>36</u> 24	<u>44</u> 30	<u>44</u> 30	<u>56</u> 36
Показ техніки боротьби - оцінка, бал.	<u>4</u> 4	<u>5</u> 5	<u>4</u> 4	<u>5</u> 5	<u>4</u> 4	<u>5</u> 5	<u>4</u> 4	<u>5</u> 5
Виконання спортивного розряду	-	-	-	III юн.	-	II юн.	-	I юн.

9.2. Планування та організація навчально-тренувального процесу

Навчальний матеріал попередньої базової підготовки розрахований на 3-4 роки (табл. 7-10).

Зміст навчально-тренувального процесу 1-го року навчання

Розділ підготовки та зміст заняття	Кількість годин
Теоретична підготовка	
Фізична культура і спорт в Україні	2
Розвиток армспорту в Україні	2

Стислі відомості про будову та функції організму людини, вплив на нього фізичних вправ	2
Фізіологічні засади спортивного тренування	2
Психологічна підготовка	2
Засади техніки й тактики в армспорті	3
Фізична підготовка	3
Лікарський контроль, самоконтроль	2
Гігієна, режим, загартовування, харчування спортсменів	2
Відновлювальні засоби та реабілітація	2
Техніка безпеки місць проведення змагань, профілактика травм	2
Разом ...	24
Загальна фізична підготовка	
Вправи без предметів	40
Вправи з предметами	40
Гімнастичні вправи	54
Легкоатлетичні вправи	54
Плавання	Поза сіт-кою годин
Спортивні ігри	50
Разом ...	238
Спеціальна фізична підготовка	
Розвиток гнучкості	25
Розвиток швидкості	30
Розвиток координаційних здібностей	25
Розвиток витривалості	30
Розвиток сили	35
Розвиток швидкісно-силових якостей	30
Разом ...	175
Технічна підготовка	
Техніка стартової позиції	40
Техніка боротьби «атака через гору»	45
Техніка боротьби «атака гаком»	45
Техніка боротьби «атака поштовхом»	45
Разом ...	175
Виконання контрольних нормативів	2
Інструкторська та суддівська практика	10
Усього:	624

Таблиця 7

План-графік річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки 1-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Загальна фізична підготовка	18	18	18	20	19	18	20	19	18	18	26	26	238
Спеціальна фізична підготовка	14	14	14	15	15	15	14	14	16	16	14	14	175
Техніко-тактична підготовка	16	18	16	15	14	15	14	17	16	14	10	10	175
Виконання контрольних нормативів	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2
Інструкторська та суддівська практика	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	-	-	10
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Медичне обстеження	За розкладом												
Усього:	52	52	52	52	52	50	52	52	54	52	52	52	624

Зміст навчально-тренувального процесу 2-го року навчання

Розділ підготовки та зміст заняття	Кількість годин
Теоретична підготовка	
Фізична культура і спорт в Україні	2
Розвиток армспорту в Україні	2
Стислі відомості про будову та функції організму людини, вплив на нього фізичних вправ	2
Фізіологічні засади спортивного тренування	2
Психологічна підготовка	2
Засади техніки й тактики в армспорті	3
Фізична підготовка	3
Лікарський контроль, самоконтроль	2
Гігієна, режим, загартовування, харчування спортсменів	2
Відновлювальні засоби та реабілітація	2
Техніка безпеки місць проведення змагань, профілактика травм	2
Разом ...	24
Загальна фізична підготовка	
Вправи без предметів	40
Вправи з предметами	40
Гімнастичні вправи	64
Легкоатлетичні вправи	64

Плавання	Поза сіт-кою годин
Спортивні ігри	60
Разом ...	268
Спеціальна фізична підготовка	
Розвиток гнучкості	30
Розвиток швидкості	30
Розвиток координаційних здібностей	30
Розвиток витривалості	50
Розвиток сили	46
Розвиток швидкісно-силових якостей	46
Разом ...	232
Технічна підготовка	
Техніка стартової позиції	40
Техніка боротьби «атака через гору»	52
Техніка боротьби «атака гаком»	50
Техніка боротьби «атака поштовхом»	50
Разом ...	192
Виконання контрольних нормативів	2
Інструкторська та суддівська практика	10
Усього:	728

Таблиця 8

План-графік річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки 2-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Загальна фізична підготовка	22	22	22	24	22	20	24	24	22	20	22	24	268
Спеціальна фізична підготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	20	20	24	24	232
Техніко-тактична підготовка	16	20	18	18	18	16	18	16	16	16	10	10	192
Виконання контрольних нормативів	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2
Інструкторська та суддівська практика	2	-	2	-	-	2	-	2	-	-	2	-	10
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Медичне обстеження	За розкладом												
Усього:	60	62	62	62	60	58	62	62	60	60	60	60	728

Зміст навчально-тренувального процесу 3-го року навчання

Розділ підготовки та зміст заняття	Кількість годин
Теоретична підготовка	
Фізична культура і спорт в Україні	2
Розвиток армспорту в Україні	2
Стислі відомості про будову та функції організму людини, вплив на нього фізичних вправ	2
Фізіологічні засади спортивного тренування	3
Психологічна підготовка	4
Засади техніки й тактики в армспорті	4
Фізична підготовка	5
Лікарський контроль, самоконтроль	2
Гігієна, режим, загартовування, харчування спортсменів	2
Відновлювальні засоби та реабілітація	2
Техніка безпеки місць проведення змагань, профілактика травм	2
Разом ...	30
Загальна фізична підготовка	
Вправи без предметів	50
Вправи з предметами	50
Гімнастичні вправи	50
Легкоатлетичні вправи	52
Плавання	Поза сіткою годин
Спортивні ігри	60
Разом ...	262
Спеціальна фізична підготовка	
Розвиток гнучкості	30
Розвиток швидкості	50
Розвиток координаційних здібностей	40
Розвиток витривалості	64
Розвиток сили	80
Розвиток швидкісно-силових якостей	70
Разом ...	334
Технічна підготовка	
Техніка стартової позиції	60
Техніка боротьби «атака через гору»	78
Техніка боротьби «атака гаком»	78
Техніка боротьби «атака поштовхом»	78
Разом ...	294
Виконання контрольних нормативів	2
Інструкторська та суддівська практика	14
Усього:	936

Таблиця 9

План-графік річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки 3-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	30
Загальна фізична підготовка	22	22	22	22	22	19	22	22	20	20	25	24	262
Спеціальна фізична підготовка	26	28	28	28	27	26	28	28	27	27	30	31	334
Техніко-тактична підготовка	26	26	24	25	26	26	26	26	26	26	19	18	294
Виконання контрольних нормативів	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2
Інструкторська та суддівська практика	2	-	2	-	-	2	2	-	2	-	2	2	14
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Медичне обстеження	За розкладом												
Усього:	78	78	78	78	78	76	80	78	78	78	78	78	936

Зміст навчально-тренувального процесу більше 3 років навчання

Розділ підготовки та зміст заняття	Кількість годин
Теоретична підготовка	
Фізична культура і спорт в Україні	2
Розвиток армспорту в Україні	2
Стислі відомості про будову та функції організму людини, вплив на нього фізичних вправ	2
Фізіологічні засади спортивного тренування	3
Психологічна підготовка	4
Засади техніки й тактики в армспорті	4
Фізична підготовка	5
Лікарський контроль, самоконтроль	2
Гігієна, режим, загартовування, харчування спортсменів	2
Відновлювальні засоби та реабілітація	2
Техніка безпеки місць проведення змагань, профілактика травм	2
Разом ...	30
Загальна фізична підготовка	
Вправи без предметів	50
Вправи з предметами	50
Гімнастичні вправи	60
Легкоатлетичні вправи	60

Плавання	Поза сіт-кою годин
Спортивні ігри	60
	Разом ... 280
Спеціальна фізична підготовка	
Розвиток гнучкості	50
Розвиток швидкості	60
Розвиток координаційних здібностей	58
Розвиток витривалості	70
Розвиток сили	80
Розвиток швидкісно-силових якостей	80
	Разом ... 398
Технічна підготовка	
Техніка стартової позиції	70
Техніка боротьби «атака через гору»	82
Техніка боротьби «атака гаком»	82
Техніка боротьби «атака поштовхом»	82
	Разом ... 316
Виконання контрольних нормативів	2
Інструкторська та суддівська практика	14
	Усього: 1040

Таблиця 10

План-графік річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки більше 3 років навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	30
Загальна фізична підготовка	23	23	23	24	24	21	24	24	24	23	24	23	280
Спеціальна фізична підготовка	33	33	33	31	33	32	34	32	31	32	37	37	398
Техніко-тактична підготовка	28	26	28	28	28	26	26	28	26	26	23	23	316
Виконання контрольних нормативів	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2
Інструкторська та суддівська практика	-	2	-	2	-	2	2	-	2	-	2	2	14
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Медичне обстеження	За розкладом												
Усього:	86	86	86	88	88	84	88	86	86	86	88	88	1040

10. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

10.1. Відбір

Основними критеріями відбору є функціональний стан спортсмена, рівень його техніко-тактичної майстерності, а також силової, швидкісної, швидкісно-силової витривалості (табл. 11). Важливе значення має також стабільність результатів спортсмена у змаганнях.

Таблиця 11

Контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки в групах спеціалізованої базової підготовки

Тестове завдання	Рік навчання					
	1-й		2-й		Більше 2	
	Вступні	Випускні	Вступні	Випускні	Вступні	Випускні
Біг 100м, с	<u>14,6</u> 15,4	<u>14,4</u> 15,3	<u>14,4</u> 15,3	<u>14,2</u> 15,2	<u>14,2</u> 15,2	<u>14,0</u> 15,0
Стрибок у довжину з місця, см	<u>210</u> 190	<u>215</u> 195	<u>215</u> 195	<u>220</u> 200	<u>220</u> 200	<u>225</u> 205
Підтягування на перекладині, к-сть разів	<u>18</u> 5	<u>19</u> 6	<u>19</u> 6	<u>20</u> 7	<u>20</u> 7	<u>22</u> 8
Віджимання в упорі лежачи, к-сть разів	<u>56</u> 36	<u>60</u> 40	<u>60</u> 40	<u>70</u> 46	<u>70</u> 46	<u>74</u> 50
Показ техніки боротьби - оцінка, бал.	<u>4</u> 4	<u>5</u> 5	<u>4</u> 4	<u>5</u> 5	<u>4</u> 4	<u>5</u> 5
Виконання спортивного розряду	-	III	-	II	-	I
Участь у змаганнях, к-сть разів на рік	<u>2-3</u> 2-3		<u>3-4</u> 3-4		<u>4-5</u> 4-5	

10.2. Планування та організація навчально-тренувального процесу

Зміст навчально-тренувального процесу 1-го року навчання

Розділ підготовки та зміст заняття	Кількість годин
Теоретична підготовка	
Фізична культура і спорт в Україні	2
Розвиток армспорту в Україні	2
Стислі відомості про будову та функції організму людини, вплив на нього фізичних вправ	2
Фізіологічні засади спортивного тренування	4
Психологічна підготовка	4

Засади техніки й тактики в армспорті	6
Фізична підготовка	6
Лікарський контроль, самоконтроль	4
Гігієна, режим, загартовування, харчування спортсменів	3
Відновлювальні засоби та реабілітація	3
Техніка безпеки місць проведення змагань, профілактика травм	2
Разом ...	38
Загальна фізична підготовка	
Вправи без предметів	40
Вправи з предметами	40
Гімнастичні вправи	70
Легкоатлетичні вправи	70
Плавання	Поза сіт-кою годин
Спортивні ігри	80
Разом ...	300
Спеціальна фізична підготовка	
Розвиток гнучкості	60
Розвиток швидкості	80
Розвиток координаційних здібностей	70
Розвиток витривалості	80
Розвиток сили	108
Розвиток швидкісно-силових якостей	80
Разом ...	478
Технічна підготовка	
Техніка стартової позиції	90
Техніка боротьби «атака через гору»	109
Техніка боротьби «атака гаком»	109
Техніка боротьби «атака поштовхом»	108
Разом ...	416
Виконання контрольних нормативів	2
Інструкторська та суддівська практика	14
Усього:	1248

Таблиця 12

План-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки 1-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	38
Загальна фізична підготовка	25	25	25	24	25	23	25	25	24	25	27	27	300

Продовження табл. 12

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Спеціальна фізична підготовка	40	40	40	36	40	40	38	38	40	40	42	44	478
Техніко-тактична підготовка	36	34	36	38	36	38	36	36	34	34	30	28	416
Виконання контрольних нормативів	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2
Інструкторська та суддівська практика	-	2	-	2	-	-	2	2	2	-	2	2	14
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Медичне обстеження	За розкладом												
Усього:	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

Зміст навчально-тренувального процесу 2-го року навчання

Розділ підготовки та зміст заняття	Кількість годин
Теоретична підготовка	
Фізична культура і спорт в Україні	2
Розвиток армспорту в Україні	2
Стислі відомості про будову та функції організму людини, вплив на нього фізичних вправ	2
Фізіологічні засади спортивного тренування	4
Психологічна підготовка	4
Засади техніки й тактики в армспорті	6
Фізична підготовка	8
Лікарський контроль, самоконтроль	3
Гігієна, режим, загартовування, харчування спортсменів	3
Відновлювальні засоби та реабілітація	4
Техніка безпеки місць проведення змагань, профілактика травм	2
	Разом ...
	40
Загальна фізична підготовка	
Вправи без предметів	55
Вправи з предметами	55
Гімнастичні вправи	65
Легкоатлетичні вправи	65
Плавання	Поza сіткою годин
Спортивні ігри	80
	Разом ...
	320

Спеціальна фізична підготовка	
Розвиток гнучкості	60
Розвиток швидкості	90
Розвиток координаційних здібностей	70
Розвиток витривалості	100
Розвиток сили	124
Розвиток швидкісно-силових якостей	100
Разом ...	544
Технічна підготовка	
Техніка стартової позиції	100
Техніка боротьби «атака через гору»	110
Техніка боротьби «атака гаком»	110
Техніка боротьби «атака поштовхом»	110
Разом ...	430
Виконання контрольних нормативів	2
Інструкторська та суддівська практика	16
Усього:	1352

Таблиця 13

План-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки 2-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	40
Загальна фізична підготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	30	30	320
Спеціальна фізична підготовка	45	45	45	44	45	43	44	44	44	45	50	50	544
Техніко-тактична підготовка	38	36	38	38	38	36	38	38	38	36	29	27	430
Виконання контрольних нормативів	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2
Інструкторська та суддівська практика	-	2	-	2	2	2	2	-	2	-	2	2	16
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Медичне обстеження	За розкладом												
Усього:	112	112	112	114	114	110	114	112	114	112	114	112	1352

Зміст навчально-тренувального процесу більше 2 років навчання

Розділ підготовки та зміст заняття	Кількість годин
Теоретична підготовка	
Фізична культура і спорт в Україні	2
Розвиток армспорту в Україні	2
Стислі відомості про будову та функції організму людини, вплив на нього фізичних вправ	3
Фізіологічні засади спортивного тренування	5
Психологічна підготовка	6
Засади техніки й тактики в армспорті	6
Фізична підготовка	8
Лікарський контроль, самоконтроль	3
Гігієна, режим, загартовування, харчування спортсменів	4
Відновлювальні засоби та реабілітація	5
Техніка безпеки місць проведення змагань, профілактика травм	2
Разом ...	46
Загальна фізична підготовка	
Вправи без предметів	40
Вправи з предметами	40
Гімнастичні вправи	60
Легкоатлетичні вправи	60
Плавання	Поза сіткою годин
Спортивні ігри	74
Разом ...	274
Спеціальна фізична підготовка	
Розвиток гнучкості	60
Розвиток швидкості	90
Розвиток координаційних здібностей	80
Розвиток витривалості	120
Розвиток сили	156
Розвиток швидкісно-силових якостей	120
Разом ...	626
Технічна підготовка	
Техніка стартової позиції	100
Техніка боротьби «атака через гору»	130
Техніка боротьби «атака гаком»	130
Техніка боротьби «атака поштовхом»	130
Разом ...	490
Виконання контрольних нормативів	2
Інструкторська та суддівська практика	18
Усього:	1456

Таблиця 14

План-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки більше 2 років навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	46
Загальна фізична підготовка	22	23	23	22	22	23	22	22	22	23	25	25	274
Спеціальна фізична підготовка	52	52	52	52	52	50	52	52	50	50	56	56	626
Техніко-тактична підготовка	42	42	42	41	42	42	42	42	43	43	35	34	490
Виконання контрольних нормативів	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2
Інструкторська та суддівська практика	2	2	-	2	2	2	2	2	2	-	-	2	18
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Медичне обстеження	За розкладом												
Усього:	121	122	121	121	122	121	122	122	121	122	120	121	1456

11. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

11.1. Відбір

Таблиця 15

Контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки в групах підготовки до вищих досягнень (увесь строк)

Тестове завдання	Вступні	Випускні
Біг 100м, с	<u>14,0</u> 15,0	<u>13,9</u> 14,9
Стрибок у довжину з місця, см	<u>225</u> 205	<u>230</u> 210
Підтягування на перекладині, к-сть разів	<u>22</u> 8	<u>23</u> 9
Віджимання в упорі лежачи, к-сть разів	<u>74</u> 50	<u>76</u> 52
Показ техніки боротьби - оцінка, бал.	<u>4</u> 4	<u>5</u> 5
Виконання спортивного розряду	КМСУ, МСУ	
Участь у змаганнях, к-сть разів на рік	<u>6-8</u> 6-8	

11.2. Планування та організація навчально-тренувального процесу

У групах підготовки до вищих досягнень значно підвищується інтенсивність тренувальних навантажень.

Основні завдання спортивної підготовки: розвинення спеціальних фізичних якостей; удосконалення фізичної, технічної, психологічної й тактичної підготовленості; досягнення високого рівня теоретичної підготовленості щодо спортивного тренування.

Зміст навчально-тренувального процесу (весь строк навчання)

Розділ підготовки та зміст заняття	Кількість годин
Теоретична підготовка	
Фізична культура і спорт в Україні	2
Розвиток армспорту в Україні	2
Стислі відомості про будову та функції організму людини, вплив на нього фізичних вправ	3
Фізіологічні засади спортивного тренування	5
Психологічна підготовка	6
Засади техніки й тактики в армспорті	6
Фізична підготовка	6
Засади методики навчання й тренування	4
Лікарський контроль, самоконтроль	3
Гігієна, режим, загартовування, харчування спортсменів	4
Відновлювальні засоби та реабілітація	5
Техніка безпеки місць проведення змагань, профілактика травм	2
Разом ...	48
Загальна фізична підготовка	
Вправи без предметів	50
Вправи з предметами	50
Гімнастичні вправи	75
Легкоатлетичні вправи	80
Плавання	Поза сіткою годин
Спортивні ігри	80
Разом ...	325
Спеціальна фізична підготовка	
Розвиток гнучкості	60
Розвиток швидкості	80
Розвиток координаційних здібностей	113
Розвиток витривалості	113
Розвиток сили	140
Розвиток швидкісно-силових якостей	130
Разом ...	636

Технічна підготовка		
Техніка стартової позиції		100
Техніка боротьби «атака через гору»		178
Техніка боротьби «атака гаком»		178
Техніка боротьби «атака поштовхом»		177
	Разом ...	633
Виконання контрольних нормативів		2
Інструкторська та суддівська практика		20
	Усього:	1664

Таблиця 16

**План-графік річного циклу підготовки для груп
підготовки до вищих досягнень, год.**

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Загальна фізична підготовка	26	26	26	26	26	26	26	25	28	28	32	30	325
Спеціальна фізична підготовка	52	52	52	52	52	50	52	52	52	50	60	60	636
Техніко-тактична підготовка	56	54	56	56	54	54	56	55	54	54	42	42	633
Виконання контрольних нормативів	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2
Інструкторська та суддівська практика	-	2	2	-	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Медичне обстеження	За розкладом												
Усього:	138	138	140	138	138	136	140	138	140	140	140	138	1664

12. ЗМІСТ ВИДІВ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

12.1. Теоретична підготовка

Основний програмний матеріал

1. Фізичні культура і спорт в Україні.

Фізична культура і спорт - частина загальної культури, один з найважливіших способів виховання, зміцнення здоров'я та всебічного розвитку людей.

Фізична культура і спорт в системі народної освіти. Значення фізичної підготовки для досягнення високих спортивних результатів.

Єдина спортивна класифікація України. Розрядні нормативи та вимоги в армспорті.

Успіхи українських спортсменів на міжнародних змаганнях (чемпіонатах Європи та світу).

Завдання фізкультурних організацій України у розвитку масовості спорту та підвищенні майстерності спортсменів. ДЮСШ, їх завдання в підготовці спортсменів високого класу.

2. Розвиток армспорту в Україні.

Армспорт - боротьба на руках. Місце і значення армспорту в системі фізичного виховання. Стислий історичний огляд розвитку армспорту в Україні. Змагання з армспорту в Україні. Участь українських спортсменів у чемпіонатах Європи та світу. Масовий розвиток армспорту, підвищення технічної майстерності юних спортсменів. Досягнення українських борців на чемпіонатах Європи та світу.

3. Стислі відомості про будову та функції організму людини, вплив на нього фізичних вправ.

Кісткова система, зв'язки й м'язи, їхня будова та взаємодія. Основні відомості про кровообіг, серце та судини. Дихання і газообмін, значення дихання для життєдіяльності організму. Органи травлення. Обмін речовин. Органи виділення. Провідна роль центральної нервової системи в діяльності людини. Вплив фізичних вправ на організм людини. Удосконалення функцій м'язової системи, дихання та кровообігу засобами фізичних вправ. Вплив занять спортом на обмін речовин.

Систематичні заняття фізичними вправами - як важлива умова зміцнення здоров'я, розвитку фізичних можливостей та досягнення високих спортивних результатів. Спортивні тренування - як процес удосконалення функціонального стану організму. Анатомо-фізіологічна характеристика армспорту.

4. Фізіологічні засади спортивного тренування.

М'язова діяльність - як основна умова фізичного розвитку, нормального функціонування організму людини, підтримки її здоров'я і працездатності. Поняття про тренування як процес формування рухових навичок і розвитку функціональних можливостей організму. Фізіологічні закономірності та фази формування рухових навичок.

Особливості функціональної діяльності центральної нервової системи, органів дихання і кровообігу, перебіг хімічних процесів під час виконання різних за обсягом та інтенсивністю фізичних вправ. Роль і значення центральної нервової системи в процесі занять та участі в змаганнях з армспорту.

Посилення діяльності серцево-судинної системи, кисневого обміну, рухових можливостей борців під впливом різноманітних тренувальних, контрольних і змагальних поєдинків.

Поняття про кисневий борг, кисневе споживання, максимальне споживання кисню.

Взаємозв'язок між структурами зовнішнього (обсяг та інтенсивність вправ, робота і відпочинок тощо) і внутрішнього (розмір і характер фізіологічних і біохімічних змін в організмі, ступінь психічного напруження) навантаження - важлива умова для перебігу процесів пристосування (перебудови функціональних систем).

Фізична та психічна адаптація як єдиний процес. Основні вимоги до способів тренування (фізичних вправ) з метою утримання тренувального ефекту адаптації та наближення розмірів навантажень (обсяг та інтенсивність) до оптимальних індивідуальних можливостей організму спортсмена: систематичне підвищення навантаження; слухне чергування навантаження і відпочинку.

5. Психологічна підготовка.

Мета і завдання моральної підготовки спортсменів різної кваліфікації. Спеціальна психологічна підготовка борців в армспорті. Індивідуальні методи психічної регуляції та саморегуляції. Особливості мобілізаційної готовності до змагань в армспорті. Структура і зміст психологічної спрямованості розминки.

6. Засади техніки й тактики в армспорті.

Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок. Знання техніки й тактики для вдосконалення майстерності спортсмена. Техніка боротьби на руках. Технічні особливості (способи) армспорту: стійки за столом; положення рук, переміщення руками, ногами, тулубом, їх взаємодія під час виконання атаківих, захисних та контратакових дій. Основні технічні дії (захвати, прийоми, контрприйоми, комбінації).

Класифікація, систематика та термінологія прийомів боротьби на руках. Біомеханічний аналіз техніки виконання різних груп прийомів. Аналіз техніки захисних дій, котрприйомов, комбінацій. Принципи побудови комбінацій.

Тактика боротьби на руках. Складання планів ведення поєдинків з урахуванням підготовки суперника і своїх можливостей. Вибір стилю і темпу поєдинку. Проведення поєдинку згідно з положенням, що склалося по ходу поєдинку.

Тактика участі в змаганнях: складання плану участі в змаганнях згідно з Положенням про змагання, з урахуванням характеру змагань (командні, особисті, особисто-командні, турніри, матчеві зустрічі), складу учасників, жеребкування. Коригування в ході змагань.

Особливості тактики командних змагань: визначення складу команди, завдання команди й кожного учасника зустрічі, заміни у складі команди в ході змагань тощо.

7. Фізична підготовка.

Мета і завдання фізичної підготовки. Загальна і спеціальна фізична підготовка. Методика розвитку рухових якостей - сили, швидкості, швидко-силових якостей, витривалості, спритності та гнучкості.

Методичні особливості підбору засобів і методів на заняттях із ЗФП і СФП в умовах навчально-тренувальних зборів.

Вплив фізичних вправ на розвиток і функціональний стан різних органів і систем організму.

8. Засади методики навчання й тренування.

Поняття про навчання та тренування. Навчання й тренування - єдиний педагогічний процес. Застосування основних педагогічних принципів навчання й тренування борців. Специфічні принципи спортивної підготовки: спрямованість до вищих досягнень; поглиблена спеціалізація; безперервність тренувального процесу; поступове збільшення навантаження до максимальних; хвилеподібність, варіативність навантажень; циклічність процесу підготовки, взаємозв'язок структури змагальної діяльності та структури підготовки спортсмена.

Методи спортивної підготовки: словесний, показу, практичний (метод вправ). Методи, спрямовані на засвоєння техніки, розвиток рухових якостей: безперервний, інтервальний, ігровий, змагальний. Завдання, характер і зміст навчання, їх взаємозв'язок. Помилки, які виникають під час навчання технічних дій, та способи їх усунення.

Навчальні заняття - основна форма організації та проведення навчально-тренувальної роботи. Побудова занять, їх зміст, регулювання навантаження на заняттях для різних вікових груп вихованців з урахуванням їх спортивної кваліфікації. Основні вимоги до організації навчально-тренувальних занять: визначення їхнього загального напрямку, методів; чергування виконання вправ з відновленням і відпочинком; інтенсивність і дозування вправ для вирішення спільних та особистих завдань - невід'ємна умова занять перед змаганнями.

Ранкова гімнастика (зарядка) борців. Зміст, принципи й побудова зарядки в залежності від періоду тренування та рівня фізичної підготовленості борців. Розминка. Значення і зміст розминки перед поєдинком.

Тренування - як процес всебічної підготовки борців: засвоєння спеціальних технічних і тактичних навичок, розвиток фізичних, моральних і вольових якостей.

Методи тренування: загальнорозвивальні вправи, вправи на спортивних приладах і тренажерах, спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей.

9. Лікарський контроль, самоконтроль.

Медичний контроль, значення та зміст медичного контролю на заняттях з армспорту.

Поняття про спортивну форму, стомлення та перевтому. Самоконтроль. Щоденник самоконтролю. Об'єктивні показники самоконтролю: вага, пульс, кров'яний тиск; суб'єктивні - самопочуття, сон, апетит, працездатність, потовиділення, больові відчуття, бажання тренуватися.

Поняття про травми. Особливості спортивного травматизму. Причини травм у заняттях армспортом та їх профілактика. Попередження травм.

Перша долікарська допомога за травм. Способи зупинки кровотечі, перев'язування, накладання шини.

Транспортування потерпілого. Рани та їх різновиди. Вивихи. Пошкодження кісток, переломи, розтягнення.

Спортивний масаж, самомасаж; фізіологічний вплив масажу на організм людини (шкіру, м'язи, суглоби та сухожилки). Гігієнічні особливості масажу. Види спортивного масажу (тренувальний, заспокійливий, відновлювальний). Лікувальний масаж, самомасаж та його прийоми. Протипоказання до масажу.

10. Гігієна, режим, загартовування, харчування спортсменів.

Гігієна. Загальний режим дня. Режим харчування та питний режим. Гігієна сну. Догляд за шкірою, волоссям та нігтями. Гігієнічне значення водних процедур (умивання, душ, лазня, купання). Значення дотримання правил гігієни для спортсменів, гігієна одягу та взуття. Гігієна житла, місця занять, температура повітря, вологість, освітлення і вентиляція приміщень.

Використання природних чинників (сонця, повітря, води) з метою загартовування організму. Попередження захворювань (розповсюдження), заходи особистої та громадської профілактики (уникнення захворювань).

Своєчасні обмеження, протипоказання щодо занять армспортом. Шкідливість паління та вживання спиртних напоїв. Режим дня. Ранкова гімнастика, її значення. Відпочинок, його значення для відновлювальних процесів організму спортсменів.

Режим харчування. Раціон харчування борця. Зміна енерговитрат залежно від інтенсивності тренувальних навантажень (участь у змаганнях), ваги спортсмена. Ваговий режим спортсмена.

11. Відновлювальні засоби та реабілітація.

Системи відновлювальних засобів. Педагогічні засоби відновлення. Медико-біологічні засоби відновлення. Психологічні засоби відновлення. Організація відновлювальних заходів під час підготовки до змагань.

12.2. Загальна та спеціальна фізична підготовка

Спрямованість загальної та спеціальної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка - як підґрунтя розвитку фізичних якостей та можливостей, рухових якостей, підвищення спортивної працездатності.

Використання загальнорозвивальних і вправ з інших видів спорту в різних періодах та етапах підготовки борців.

Значення методів загальної фізичної підготовки у підвищенні рівня тренуваності, відновленні організму борців під час безпосередньої підготовки до змагань.

Спеціальна фізична підготовка борців та її значення для розвитку координації рухів, швидкості реакцій, розвитку спеціальних якостей - сили (максимальної, вибухової, силової витривалості), швидкості, витривалості, гнучкості.

Спрямованість спеціальних вправ на розвиток певних якостей, окремих частин тіла, м'язових груп з урахуванням індивідуальних особливостей та арсеналу техніко-тактичних дій.

Взаємозв'язок методів загальної фізичної підготовки, зміна їх взаємовідносин в залежності від рівня підготовленості навчальних груп, спортивної майстерності вихованців, періодів та етапів підготовки до змагань.

Визначення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості борців за результатами виконання нормативних вимог програми.

Загальна фізична підготовка

Стройові вправи

Поняття про ряд, шеренгу, колону, фланги, інтервал, дистанцію, команди: «Шикуйсь!», «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вправо!», «Вліво!», «Кругом!», «Півоберта вправо, вліво!». Ходьба зі зміною напрямку, «змійкою», «зигзагом», «протиходом». Зміна швидкості руху слідом за командами: «Ширше крок!», «Частіше крок!», «Рідше!». Повороти в русі: вправо, вліво, кругом. Перехід з кроку на місці на ходьбу та біг.

Перешикування: з однієї шеренги у дві, три, чотири. З колони по одному в колону по два, з шеренги (колони) по два в шеренгу (колону) по одному. Перешикування з колони по одному в колону по два (три, чотири) поворотом ліворуч (праворуч).

Загальнорозвивальні вправи:

без предметів - у колі, в русі, в колоні по два (три, чотири);

з предметами - скакалкою, гімнастичною палицею, набивними м'ячами, гантелями тощо;

у парах - без предметів, з предметами (набивними м'ячами, гімнастичною палицею, ядрами);

для розвитку швидкості, силової витривалості.

Загальнорозвивальні вправи з різних видів спорту:

1. Акробатика (для розвитку координаційних здібностей): перекиди вперед, назад, польотом в довжину, висоту, через праве, ліве плече, перекид боком, фляк, сальто тощо.

2. Спортивна гімнастика: на перекладині, брусах, кільцях; стрибки через коня, козла тощо.

3. Легка атлетика: біг на дистанції 30 м, 60 м, 100 м; спеціальні бігові вправи (біг з високим підніманням стегна, закиданням гомілки тощо); біг на дистанції 400 м, 800 м, 1000 м, 1500 м; крос по пересіченій місцевості; стрибки у довжину з місця, з розбігу, у висоту тощо; штовхання ядра (спеціальні вправи штовхання ядра), метання гранати або інших предметів; естафети.

4. Важка атлетика (атлетизм): вправи з гантелями, гирями, штангою, на тренажерах.

5. Плавання - для розвитку загальної витривалості (пропливання різних дистанцій) та зміцнення серцево-судинної та дихальної систем.

6. Спортивні та рухливі ігри: футбол, баскетбол, гандбол, регбі та ін.

Спеціальна фізична підготовка

Включає в себе виконання спеціальних вправ, які за структурою руху мають схожість з діями під час ведення поєдинку.

Спеціальні вправи на розвиток силових здібностей передпліччя: згинання руки з обтяженням на ремені; накручування на горизонтальну вісь троса з обтяженням; ходьба з обтяженням в руках; відведення кисті з однобічною гантеллю; пронація-супінація з однобічною гантеллю, рука перед собою тощо.

Спеціальні вправи на розвиток силових здібностей пальців: почергове згинання пальців на тренажері (згиначі великого пальця); імітація боротьби на горизонтальному блоці (згиначі та розгиначі пальців, зап'ястка, біцепс, трицепс, плечепроменеві, дельтоподібні, найширші м'язи спини) та ін.

Статичні вправи - з обтяженнями (гантелі, гирі, штанга) і на тренажерах в різних положеннях.

Загальнорозвивальні та спеціальні вправи борців виконуються до повного стомлення.

12.3. Вивчення та удосконалення техніки й тактики в армспорті

Основні положення спортсмена в армспорті

1. Стійка борця:

проста - спортсмен стоїть щільно притулившись до армстола, обидві ноги знаходяться на підлозі, розташовуються довільно, не заважаючи суперникові;

з упором однією ногою в ближню стійку армстола;

з використанням спеціальної підставки.

2. Положення плечей та ліктя борця:

на старті плечі борців повинні розташовуватися паралельно краю армстола, не виходити за контрольну лінію;

поставлення ліктьового суглоба (ліктя) на підлокітник є довільним в будь-якій його точці (точка опори - в центрі підлокітника, в центрі знизу та збоку);

при поставленні ліктя слід зафіксувати в певному положенні "робочий кут".

3. Захват руки.

Здійснюється двома способами - простим і в «замок».

а). Простий (загальновідомий).

Варіант 1. У стартовому положенні здійснюється за великий палець суперника так, як ніби Ви вітаєтеся (тільки захоплення вгорі). При цьому великий палець руки лягає зверху на свій вказівний.

Варіант 2. Захват здійснюється аналогічно варіанту 1, але пальці опускаються нижче, обхоплюючи руку суперника на лінії кистьового згину.

б). Захват у «замок». При такому захваті великий палець руки накритий своїм вказівним пальцем.

4. Захват вільною рукою штиря армстола.

Захват здійснюється довільно:

прямий хват;

зворотний хват;

хват зверху.

Протягом усього поєдинку спортсмен має зберігати контакт зі штирем армстола.

Техніка ведення боротьби руками

Рух - ковзання ліктьового суглоба (ліктя) по підлокітнику:

при боротьбі правою рукою - на себе та вбік (вліво);

при боротьбі лівою рукою - на себе та вбік (вправо);

по діагоналі на кут підлокітника.

Заборонені рухи - ковзання:

вперед і прямо (від себе);

вперед по діагоналі на кут підлокітника суперника (від себе).

Техніка боротьби «через гору»

Варіант 1

Здійснюється «наїздом» на великий або на всі пальці руки суперника. Силовий тиск приводить його кисть в положення «зламу». Використовуючи масу свого тіла, швидким рухом - ковзанням по підлокітнику на себе і вбік - притиснути руку суперника до валика або перетнути умовну горизонталь між валиками.

Варіант 2

Кисть руки спортсмена, що атакує, придбала зігнуте (вигідне) положення для ведення поєдинку.

Захист, контрприйом: спортсмену потрібно витримати тиск суперника і за найменшої його помилки постаратися привести кисть руки у вихідне положення, далі - поворотом (розворотом) з витягуванням кисті вгору на себе розтягнути руку і довести поєдинок на свою користь, в крайньому випадку - спробувати піти на розрив захвату рук.

Варіант 3

Усі рухи залишаються такими ж. Ковзанням на себе розтягнути руку суперника так, щоб вона перебувала на вашому боці армстола майже в критичному стані ("робочий кут" - 45 град. і нижче). Якщо Ви не можете дотиснути, то водночас починаєте розворот тулуба - майже перпендикулярно армстола і швидким поштовховим рухом тулуба та плеча вперед-вбік притискаєте руку суперника до валика.

Варіант 4

Далі таким же рухом:

за рахунок розгину кистьового суглоба своєї руки;

за рахунок розгину кистьового суглоба своєї руки з рухом тулуба та плеча;

за рахунок скручування кисті руки суперника в положення «гак», використовуючи масу свого тіла, притиснути руку суперника до валика;

без розгину своєї руки й скручування кисті руки суперника в «гак» навалитися усім тулубом зверху на руку суперника (в межах правил змагань) і притиснути її до валика.

Захист. Потрапивши в скрутне становище, потрібно привести кисть своєї руки у вигідне положення або, що ще краще, в положення «гак». Підсунувши своє плече і за рахунок тяги спини (тулуба) з упором в стійку армстола (ближню) розтягнути руку суперника на себе.

Техніка боротьби «атака гаком»

Варіант 1

Перебуваючи у захваті «гак», прямолінійним рухом тулуба та руки (зберігаючи свій "робочий кут") на себе вбік притиснути руку суперника до валика або перетнути умовну горизонталь між валиками. При цьому лікоть вільної руки, що захоплює штир армстола, опускається вниз.

Варіант 2

Перебуваючи у захваті «гак», зробити атакуючу дію, але дотиснути руку суперника не вдається. Водночас, розгойдуючи свій тулуб і руку з боку в бік, можна притиснути руку суперника до валика, але при цьому необхідно бути дуже пильним, тому що суперник може перехопити ініціативу, тобто спрацювати на випередження, і тоді поразки не минути.

Варіант 3

Перебуваючи у захваті «гак», різким поворотом тулуба, використовуючи масу тіла, навалитися на руку суперника зверху і притиснути її до валика або перетнути умовну горизонталь між валиками.

Варіант 4

Перебуваючи у захваті «гак», різким рухом-ковзанням на себе розтягнути "робочий кут" руки суперника і рухом тулуба вниз притиснути суперника до валика або перетнути умовну горизонталь між валиками.

Варіант 5

Руки суперника знаходяться в розтягнутому положенні (тобто "робочі кути" рук розтягнуті) в центрі столу: до валиків далеко, а ліктьові суглоби на межі фолу. Переможцем у цьому випадку стане спортсмен, чия кисть руки виявиться зверху.

Техніка боротьби "атака поштовхом"

Варіант 1

Вибрати зручну позицію (стійку) і "робочий кут", щільно притиснутися до армстола, захопивши руку суперника. За командою «Реді гоу!» швидким прямолінійним рухом убік, використовуючи фізичну силу та масу тіла, присісти на опорну ногу з нахилом тулуба, притиснути руку суперника до валика або перетнути умовну горизонталь між валиками.

Варіант 2

Прийняти в. п. (варіант 1) і за командою «Реді гоу!» ривковим рухом - ковзанням ліктя по підлокітнику прямо або по діагоналі, використовуючи масу тіла та присівши на опорну ногу, як би повиснувши на витягнутій руці суперника, притиснути її до валика або перетнути умовну горизонталь між валиками.

Захист. На старті постаратися утримати ривок суперника та швидко спрацювати на випередження (тобто контратакувати) - закінчити поєдинок на свою користь.

Протипоказання та порушення:

1. Під час поєдинку забороняється торкання підборіддям, головою або плечем свого передпліччя та захват рук.

2. Заборонений прямолінійний або поштовховий рух тулубом (рукою) вперед у бік суперника, бо це може спричинити травму (кисті, передпліччя, плеча суперника).

12.4. Комплекс спеціальних вправ у тренувальному процесі

Вправи на розвинення біцепса:

поперемінний підйом гантелей на біцепс;

підйом гантелі на лаві Л.Скотта;

підйом штанги EZ на біцепс;

згинання однією рукою на біцепс;

концентрований підйом на біцепс;

підйом гантелей на біцепс на похилій лаві.

Розвинення біцепсів:

підйом штанги (звичайної або EZ) на біцепс;

підйом гантелей на біцепс (стоячи, сидячи, стоячи на колінах, хватом знизу, зверху або різнойменних);

згинання рук на блоках (стоячи, в присіді, лежачи);

згинання однієї руки на блоці;

підтягування зворотним і звичайним хватом.

Розвинення короткої головки:

підйом штанги (звичайної або EZ) на лаві Л. Скотта;

підйом гантелей на лаві Л. Скотта;

згинання рук на блоці або тренажері;

концентрований підйом гантелі на біцепс (сидячи або в нахилі);

поворот кисті з гантеллю (кут згинання руки менше 90 град.).

Розвинення довгої головки:

підйом гантелі на похилій лаві;

згинання рук на блоках, на похилій лаві;

поворот кисті з гантеллю (кут згинання руки більше 90 град.).

Розвинення плечового м'яза:

згинання рук на верхньому блоці (звичайним хватом до грудей, зворотним вузьким хватом до грудей, широким за голову);

"молот" (сидячи, стоячи);

зворотний підйом штанги (стоячи, сидячи).

Вправи на розвинення трицепса:

жим униз на блоці;

французький жим лежачи;

розгинання штанги EZ над головою стоячи, сидячи;

віджимання від двох лавок (стоять поруч);

розгинання руки (рук) з гантелями назад;

жим лежачи вузьким хватом;

віджимання на брусах;

жим униз зворотним хватом.

Розвинення трицепсів:

розгинання рук зі штангою (звичайною або EZ) на горизонтальній лаві, з нахилом вгору або вниз;

жим лежачи вузьким хватом;

французький жим лежачи вузьким хватом;

жим униз на блоці (трицепсова тяга);

віджимання на паралельних брусах.

Розвинення бокових і середніх головок:

жим униз на блоці з канатною рукояттю;

жим униз однією рукою;

розгинання руки (рук) з гантеллю (гантелями) назад;

трицепсова тяга на блоці;

жим униз однією (двома) рукою зворотним хватом.

Розвинення довгої головки:

французький жим (стоячи, сидячи, лежачи на горизонтальній лаві) зі штангою або гантелями;

розгинання однієї - двох рук на блоці.

Примітки:

1. Більшість вправ з гантелями можна виконувати одним з трьох способів: поперемінно, одночасно, однобічно. Усі три варіанти виконуються на блоках і тренажерах.

2. Не забувати опрацьовувати вправи на армстолі з використанням блоку, гумових і пружинних еспандерів.

12.5. Засади психологічної підготовки

Виховання спортсменів у душі відданості й любові до Батьківщини, поваги до загальнолюдських цінностей. Патріотизм, величезне бажання досягти високого спортивного результату, дисциплінованість, працьовитість, прояв волі до перемоги - характерні риси морально-вольових якостей українського спортсмена.

Поняття про психологічну підготовку борців. Добре організована виховна робота, високий рівень майстерності та тренуваності - підґрунтя психологічної підготовки.

Створення колективу (товариський мікроклімат, наставництво, залучення до нього кращих вихованців, суворий осуд випадків порушення навчально-тренувального режиму, спортивної етики та ін.) - необхідна умова успішної психологічної підготовки спортсменів.

Методи педагогічного впливу, завдання, вправи з метою формування вольових якостей. Виховання волі шляхом подолання труднощів, пов'язаних з використанням різних тренувальних навантажень, проявленням максимальних зусиль в поєдинку, під час виконання змагальних елементів, контрольних нормативів, ускладнених педагогічних завдань у процесі навчально-тренувальних занять та змагань, а також з поєднанням навчання або роботи із заняттям спортом. Дотримання принципів послідовності й поступовості в подоланні труднощів.

Психологічна підготовка борців перед змаганнями: значення технічної, тактичної та фізичної підготовленості для виховання у борців впевненості у своїх силах, досягненні перемоги; розвиток здібностей до перенесення високих психологічних навантажень, несприятливих кліматичних і побутових умов, навантажень, пов'язаних з участю у відповідальних змаганнях; розвиток бійцівських якостей у поєдинках.

Психологічна настанова на участь у змаганнях, окремих поєдинках: проводиться на етапах змагальної та спеціальної підготовки до змагань. Визначення складу учасників. Безпосередня настанова дається після завершення підготовки, до моменту прибуття на змагання; конкретна настанова на поєдинок, проведення технічних і тактичних дій - в ході змагань.

Способи регулювання та саморегуляції емоційного стану борців. Педагогічні та інструментальні методи контролю за психологічним станом спортсменів в період підготовки до участі в змаганнях.

13. ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ЗАХОДИ

Успішне вирішення завдань, які стоять перед спортивною школою в процесі підготовки юних спортсменів, неможливе без системи спеціальних засобів і умов відновлення. Питання відновлення вирішуються в ході

окремих тренувальних занять, змагань, в інтервалах між заняттями та змаганнями, на окремих етапах річного циклу підготовки.

Відновлювальні засоби, які використовуються в спортивній практиці, поділяються умовно на три групи - педагогічні, психологічні та медико-біологічні.

Засоби відновлення:

педагогічні - управління працездатністю спортсменів і відновлювальними процесами завдяки доцільно організованій м'язовій діяльності з урахуванням кількісних характеристик режимів навантаження і відпочинку;

психологічні - зниження нервово-психічного напруження, стану психічної пригніченості, швидке відновлення витраченої енергії, формування чіткої настанови на ефективне виконання тренувальних і змагальних програм, доведення до меж індивідуальних можливостей напруження функціональних систем, які беруть участь у роботі;

медико-біологічні - сприяння підвищенню резистентності організму до на-вантажень, більш швидкому зніманню гострих форм загального та місцевого стомлення, відтворенню енергетичних ресурсів, прискоренню адаптаційних процесів, підвищенню працездатності, стійкості до специфічних і неспецифічних стресових впливів.

У вирішенні проблеми відновлення центральне місце відводиться педагогічним чинникам: раціональне розподілення навантажень в макро-, мезо- і мікроциклах; створення чітких ритму та режиму навчально-тренувального процесу; раціональна побудова навчально-тренувальних занять; використання різноманітних засобів і методів тренування, в тому числі нетрадиційних; дотримання раціональної послідовності вправ, чергування навантажень за спрямованістю; індивідуалізація навчально-тренувального процесу; адекватні інтервали відпочинку; вправи для активного відпочинку, на розслаблення і відновлення дихання; дні профілактичного відпочинку.

Вміле використання педагогічних засобів відновлення підвищує працездатність спортсмена, зменшує ризик виникнення перед- і патологічного станів, сприяє спортивному довголіттю.

У спортивній практиці останнім часом велике розповсюдження мають психологічні методи та засоби відновлення. За допомогою психологічних впливів можна знизити рівень нервово-психічної напруженості та усунути стан психічної пригніченості, прискорити відновлення витраченої нервової енергії, сформувані у спортсменів чіткі настанови на високоефективну реалізацію тренувальних програм, а також підвищити ступінь готовності функціональних систем організму до виконання фізичних навантажень.

Характеристика педагогічних засобів відновлення працездатності

Параметр використання	Раціональне планування тренування відповідно до функціональних можливостей організму. Раціональний підбір загальних і спеціальних засобів підготовки спортсменів; введення спеціальних відновлювальних періодів	Хвилеподібність і варіативність навантаження в занятті; широке використання специфічних, а також неспецифічних серій та окремих вправ; використання тренажерів; введення спеціальних серій та окремих вправ для активного відпочинку та розслаблення	Побудова окремого заняття з використанням допоміжних засобів для ефективного усунення стомлення (локального, глобального); повноцінні розминка і заключна частина заняття
Рівень відновлення	Основний	Поточний	Оперативний
Час використання	У мезо- і мікроциклах, від мікроциклу до мікроциклу	У процесі окремого заняття чи після нього	У серіях чи окремих вправах в кожному занятті
Спрямованість	Вплив на основні функціональні системи, які забезпечують розвиток, підвищення та відновлення спортивної працездатності		

Психологічні впливи дозволяють також мобілізувати вольові зусилля спортсмена на те, щоб успішно долати стомлення на тренувальних заняттях з великими навантаженнями, особливо під час змагань. До методів психологічного впливу на організм відносяться гіпно- та психотерапія (в стані без сну). Остання включає в себе метод психічної саморегуляції, а також метод довільного м'язового скорочення. До найважливіших засобів психологічного впливу відносяться: аутогенне тренування та його модифікація - психорегульовальне тренування; навіюваний сон-відпочинок; самонавіювання; відеоопсихологічний вплив.

Значний вплив на психічний стан вихованців справляють умови змагань і тренувань, а також організація побуту і дозвілля команди (групи) під час їх проведення.

Разом з педагогічними й психологічними засобами відновлення працездатності в практиці підготовки спортсменів широко використовуються медико-біологічні засоби відновлення, які включають великий арсенал фармакологічних препаратів (адаптогени, полівітаміни, препарати заліза тощо), фізіотерапевтичні процедури, продукти підвищеної енергоємності та білкового забезпечення, раціональний режим спортсменів, а також різні психопрофілактичні впливи.

Медико-біологічні засоби відновлення (фізіотерапевтичні, бальнеологічні, фармакологічні, баня, масаж, харчування) багатогранно впливають на працездатність спортсмена протягом перебігу процесів відновлення в організмі. Найбільш ефективним є комплексне використання відновлювальних засобів, яке дозволяє водночас знімати як нервові, так і фізичні компоненти стомлення.

Медико-біологічні засоби сприяють підвищенню резистентності організму до різних навантажень, прискорюють адаптаційні процеси, позитивно впливають на підвищення працездатності в умовах специфічних і неспецифічних стресових впливів.

У практиці спорту також використовуються фізіотерапевтичні засоби відновлення, які за своєю спрямованістю поділяються на глобальні, вибіркові та загальнотонізуючі.

Глобальні фізіотерапевтичні процедури спрямовані на всі основні функціональні системи організму (баня, масаж, гідропроцедури).

Найбільшу роль в процесі прискорення відновлення відіграють засоби вибіркового впливу. Використання цих засобів в умовах різноманітного поєднання тренувальних навантажень різної переважної спрямованості та величини в мікроциклах дозволяє керувати рівнем працездатності вихованців.

Загальнотонізуючі фізіотерапевтичні процедури (ультрафіолетове опромінення, електропроцедури, аероіонізація) не справляють глибокого впливу на організм спортсмена.

14. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ

Завдання медичного забезпечення: діагностика спортивної придатності дітей до занять армспортом, оцінка їх перспективності, функціонального стану; контроль за адаптацією організму до навантажень; оцінка адекватності засобів і методів тренування в процесі навчально-тренувальних зборів (НТЗ); санітарно-гігієнічний контроль за місцями занять та умовами проживання вихованців; профілактика травм і захворювань; надання першої долікарської допомоги; організація лікування спортсменів у разі потреби.

З цією метою проводяться початкове, поглиблене та етапне обстеження, лікарсько-педагогічні спостереження в процесі навчально-тренувальних занять.

Форми медико-біологічного контролю

Вид обстеження	Завдання	Зміст та організація
Поглиблене	1. Контроль за станом здоров'я, виявлення відхилень від норми, складання рекомендацій з профілактики та лікування. 2. Оцінка спеціальної тренова-	Комплексна диспансеризація в лікарсько-фізкультурному диспансері; обстеження терапевтом, хірургом, стоматологом, окулістом,

	ності та розробка індивідуальних рекомендацій з удосконалення навчально-тренувального процесу	невропатологом, отоларингологом; проведення електрокардіографії з пробами на специфічне навантаження, аналіз крові та сечі
Етапне	<ol style="list-style-type: none"> 1. Контроль за станом здоров'я, динамікою функціональних показників, виявлення залишкових наслідків травм і захворювань. 2. Перевірка ефективності рекомендацій, їх корекція. 3. Оцінка функціональної підготовленості до і після визначеного етапу підготовки, розробка рекомендацій з планування наступного етапу 	Вибіркова диспансеризація в лікарсько-фізкультурному диспансері за призначенням лікаря-терапевта у спеціалістів, які мають зауваження до стану здоров'я вихованців; електрокардіографія, аналізи
Поточне	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оперативний контроль за функціональним станом вихованців, оцінка адаптації організму до навантажень, рекомендації з планування та індивідуалізації навантажень, засобів і методів тренування. 2. Виявлення відхилень у стані здоров'я та вчасне призначення лікувально-профілактичних заходів 	Експрес-контроль до, у процесі та після тренування (виконується лікарем і тренером-викладачем); візуальні спостереження, анамнез, пульсометрія, вимірювання артеріального тиску, електрошкіряного опору, теплінг-тест, координаційні проби

Лікар ДЮСШ працює в тісному контакті з лікарсько-фізкультурним диспансером, кабінетом лікарського контролю поліклініки, тренером-викладачем. В його обов'язки входить: організація диспансерного спостереження та лікарського контролю за юними спортсменами; проведення профілактичних і лікувальних заходів; поточний санітарний нагляд за місцями спортивних занять, проведення бесід з гігієни, загартовування, самоконтролю, спеціального харчування, засобів і методів відновлення, профілактики травматизму.

Діти, які вступають до ДЮСШ, подають довідку від шкільного лікаря чи лікаря районної поліклініки про допуск до занять. Потім вони перебувають під доглядом лікарсько-фізкультурного диспансеру. Два рази на рік усі вихованці мають пройти поглиблене обстеження, а кожних три місяця - поточні. Крім того, поточні етапні обстеження проводяться до початку та наприкінці НТЗ і перед змаганнями. Особливу увагу потрібно звернути на спортсменів, які перенесли травми. Вони мають пройти обстеження та отримати висновок лікаря.

Лікарю потрібно аналізувати об'єктивні показники медичного контролю (пульс, електрокардіограма, хімічний склад крові тощо) в динаміці їх розвитку з урахуванням педагогічних спостережень тренерів-викладачів, даних самоконтролю вихованців у поєднанні з їхніми результатами на тренуваннях і змаганнях.

Потрібно також проводити профілактичні заходи (курси ультрафіолетового опромінення), давати рекомендації батькам щодо раціонального харчування та режиму дітей тощо.

15. ВИХОВНА РОБОТА

Мета виховної роботи - формування особистості гармонійно розвинутого спортсмена, здатного гідно представляти Україну на міжнародній спортивній арені, відданого обраному виду спорту. Мета визначає такі завдання:

- виховання стійкої зацікавленості та цілеспрямованості, працездатності та наполегливості в оволодінні спортивною майстерністю;
- формування здорових інтересів і потреб, дисциплінованості.

Виховна робота проводиться на навчально-тренувальних заняттях, змаганнях, а також у повсякденному житті.

Виховання моральних якостей передбачає прищеплення почуття колективізму, дружби й товариськості, обов'язку і відповідальності, становлення дисциплінованості, скромності та культури поведінки.

Трудове виховання спрямоване на формування працьовитості, прагнення досягти високих спортивних результатів, самостійності.

Естетичне виховання сприяє гармонійному розвитку спортсменів, наділяє їх тонким відчуттям прекрасного в житті та спорті.

Виховні засоби:

- особистий приклад і педагогічна майстерність тренера-викладача;
- відповідна організація навчально-тренувального процесу;
- атмосфера працьовитості, взаємодопомоги, творчості;
- система морального стимулювання.

Основні форми виховної роботи:

- урочисте зарахування до спортивної школи;
- перегляд змагань та їх обговорення;
- змагальна діяльність вихованців, її аналіз;
- регулярне підбиття підсумків навчальної та спортивної діяльності вихованців школи;
- проведення тематичних свят;
- зустрічі з прославленими спортсменами;
- екскурсії та походи в театри, музеї, на виставки;
- тематичні диспути та бесіди;
- участь у підготовці місць тренувань і змагань.

16. ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ, ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМ

Спортсмени повинні бути проінструктовані про особливості поведінки в залі. Не можна починати заняття в залі після вологого прибирання (дочекатися повного висихання).

Небезпеку представляють окремі спортивні прилади, конструкції з висунутими в зал частинами, на які хтось із тих, хто займається, може натрапити й отримати травму. Перед початком занять тренеру-викладачу необхідно звернути увагу вихованців на все те, що може представляти небезпеку отримання травм: двері, вікна, відкриті у бік залу тощо.

Тренер-викладач повинен організувати навчальний процес таким чином, щоб його вихованці були захищені від отримання травм.

Переважає більшість травм виникає внаслідок організаційних і методичних помилок у навчальному процесі. Проте треба враховувати індивідуальні особливості вихованців: рівень технічної й фізичної підготовленості, стан здоров'я.

До організаційних причин отримання травм під час навчально-тренувального процесу та змагань слід віднести помилки тренера-викладача, пов'язані з недостатньо високим рівнем його професійної підготовленості, незадовільний стан санітарно-гігієнічних і метеорологічних умов, низьку якість спортивного інвентарю, обладнання, одягу та взуття.

До методичних причин, що призводять до травм, можна віднести порушення принципів поступовості, безперервності, циклічності проведення навчального процесу, порушення правил лікарського контролю.

Найбільш уразливими ланками опорно-рухового апарату є ліктювий, плечовий та променевоzap'ястний суглоби, а також м'язи тулуба. Часто причиною травм стає низький рівень технічної підготовленості вихованців.

Основними засобами профілактики травм опорно-рухового апарату є навчання засад техніки, що виключає роботу суглобів і м'язів, яка суперечить законам анатомії та фізіології людини.

Іншою можливістю запобігти отримання травм є правильна організація навчально-тренувальних занять і змагань. Для цього необхідно:

- якісно проводити розминку;

- м'язи верхніх кінцівок і тулуба підготувати до майбутніх фізичних навантажень;

- стежити за технікою виконання прийомів боротьби;

- стежити за станом спортивного інвентарю, обладнання;

- постійно вдосконалювати матеріально-технічне забезпечення та умови проведення навчальних занять та змагань.

17. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА

Оволодіння знаннями та навичками суддівства змагань в армспорті відбувається протягом усього терміну навчання в спортивних школах.

У групах попередньої базової підготовки вихованці вивчають правила проведення змагань з армспорту, основні суддівські терміни.

Вихованці груп спеціалізованої базової підготовки 1-го року навчання повинні цілком вивчити правила проведення змагань з армспорту, на 2-му році - положення про організацію місця змагань. Спортсмени 3-го року навчання мають оволодіти навичками ведення та складання суддівської документації; виконувати обов'язки секретаря, а також вивчати жестикуляцію бокового судді та термінологію й жестикуляцію рефері.

Вихованці груп підготовки до вищих досягнень повинні скласти іспити на одержання звання судді першої категорії, вміти провести змагання в якості бокового судді, рефері, головного секретаря та головного судді змагань.

Інструкторська практика передбачає постійне вивчення та удосконалення знань і навичок щодо проведення практичних занять з армспорту.

Інструкторська практика починається у 1-й рік навчання у групах спеціалізованої базової підготовки. Вихованці цих груп мають опанувати команди для шиккування групи та виконання стройових вправ, вміти провести розминку. З 3-го року навчання вони допомагають тренеру в проведенні занять у групах початкової підготовки, мають самостійно проводити заняття в цих групах, вміти виявляти помилки під час виконання технічних елементів і знати найпростіші методи їх виправлення, а також правильно показати технічний елемент і пояснити техніку його виконання.

Спортсмени груп підготовки до вищих досягнень повинні вміти провести заняття у групах початкової, попередньої та спеціалізованої базової підготовки, індивідуальне заняття з техніки й тактики армспорту, а також опанувати знання з методики спортивного тренування і вміти передати їх молодшим вихованцям.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анищенко В.С. Физическая культура (методико-практические занятия студентов). - М: Изд-во РУДН, 2000.
2. Бельский И. Системы эффективной тренировки. Армрестлинг. - Минск: «Вида - Н», 2002.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М: ФиС, 1977.
4. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. - М: ФиС, 1980.
5. Геселевич В.А. Регулировка веса спортсмена. - М: ФиС, 1967.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М: ФиС, 1980.
7. Дешин Д.Ф. Медицинский контроль. - М.: ФиС, 1965.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М: ФиС, 1970.
9. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: Уч. пособие для институтов физической культуры. 4-е изд., исправл. и дополненное. - М.: ФиС, 1965.
10. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. - М: ФиС, 1998.
11. Лапутин А.Н. Биомеханика физических упражнений. - К.: Вища школа, 1976.
12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М: ФиС, 1997.
13. Петренко В.А. Железные руки: Учебно-методическое пособие по основам армспорта. - Харьков: «Поиск», 2000.
14. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Уч. - К.: Вища школа, 1984.
15. Радионов А.В. Психофизическая тренировка. - М: Московская правда, 1995.
16. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета в двоеборье. - М: ФиС, 1976.
17. Романенко В.А. Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1976.
18. Станков А.Г. Климин, В.Л., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. - М.:ФиС, 1984.
19. Спортивная медицина и лечебная физическая культура /Под общей ред. А.Г. Дембо. - М.: ФиС, 1973.
20. Спортивный массаж /Под общей ред. В.А. Макарова. - М.: ФиС, 1975.
21. Спортивная борьба /Под общей ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина: Уч. для институтов физической культуры - М.: ФиС, 1968.
22. Усанов Е.И., Чугина Л.В. Армрестлинг - М: Российский университет дружбы народов, 2010.

Обладнання та спортивний інвентар, необхідний для спортивної підготовки

№№ пп.	Найменування	Одиниця виміру	Кількість
1.	Армстоли	шт.	1-5
2.	Підставки під ноги	- " -	2-8
3.	Регульований блоковий тренажер	- " -	1-2
4.	Тренажер для тренування м'язів-згиначів пальців	- " -	1-2
5.	Ремені для зв'язування - захвату рук	- " -	2-4
6.	Гумові амортизатори	- " -	2-4
7.	Кистьові еспандери різної жорсткості	- " -	3-5
8.	Ремені для силових вправ	- " -	3
9.	Ваги до 150 кг	шт.	1
10.	Гантелі (від 1 до 30 кг)	комплект	36
11.	Гантелі розбірні	шт.	2-4
12.	Гирі тренувальні (8,12, 16, 24 і 32 кг)	комплект	10
13.	Перекладина	шт.	1
14.	Бруси	- " -	1
15.	Лава Л.Скотта	- " -	1
16.	Горизонтальна лава	- " -	1-2
17.	Регульована лава	- " -	1-2
18.	Лава зі стійками для жиму лежачи	- " -	1-2
19.	Похила лава зі стійками	- " -	1
20.	Похила лава для тренування м'язів черевного преса	- " -	1
21.	Стійка для штанг	- " -	1
22.	Стійка для гантелей	- " -	2
23.	Стійка для дисків	- " -	2-3
24.	Мати гімнастичні	- " -	3
25.	Лава гімнастична	- " -	2
26.	Стінка гімнастична	- " -	2
27.	Магнетизатор	- " -	1
28.	Штанга тренувальна	- " -	5 (у тому числі 1 з Z-подібним грифом)
29.	Набір парних дисків для штанг (від 1,25 до 20 кг)	- " -	12-30
30.	Канат (жердина)	- " -	1
31.	Ремені поясні	- " -	2-3
32.	Секундомір	- " -	1
33.	Вертикальний гриф	- " -	1-2
34.	Набір рукояток різного діаметру	- " -	2-4
35.	Кистьовий динамометр	- " -	1-2

ЗМІСТ

	Стор.
ВСТУП	3
1. МЕТА Й ЗАВДАННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	3
2. РЕЖИМ РОБОТИ ТА КОМПЛЕКТУВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП ...	6
3. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ	7
4. ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ЗАНЯТТЯХ	8
5. КОНТРОЛЬ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	9
6. ЗАГАЛЬНА СТРУКТУРА РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	12
7. ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ	13
7.1. Структура заняття	13
7.2. Основна педагогічна спрямованість	14
8. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	15
8.1. Відбір	15
8.2. Планування та організація навчально-тренувального процесу	15
9. ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	19
9.1. Відбір	19
9.2. Планування та організація навчально-тренувального процесу	19
10. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	26
10.1. Відбір	26
10.2. Планування та організація навчально-тренувального процесу	26
11. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ	31
11.1. Відбір	31
11.2. Планування та організація навчально-тренувального процесу	32
12. ЗМІСТ ВИДІВ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	33
12.1. Теоретична підготовка	33
12.2. Загальна та спеціальна фізична підготовка	37
12.3. Вивчення та удосконалення техніки й тактики в армспорті	39
12.4. Комплекс спеціальних вправ у тренувальному процесі	42
12.5. Засади психологічної підготовки	44
13. ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ЗАХОДИ	44
14. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ	47
15. ВИХОВНА РОБОТА	49
16. ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ, ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМ	50
17. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА	51
ЛІТЕРАТУРА	52
Додаток	53

АРМСПОРТ

Навчальна програма
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Відповідальний за випуск

В.Г. Свинцова

Редактор

О.П. Моргушенко

Підписано до друку

Тираж