

**МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ  
ФЕДЕРАЦІЯ БОЙОВОГО САМБО УКРАЇНИ**

# **БОЙОВЕ САМБО**

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА  
ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ**

Бойове самбо:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Програму підготували:

- Велієв Є.Н. - президент Федерації бойового самбо України;
- Олешко В.Г. - проф. кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту НУФВСУ;
- Коритний В.М. - віце-президент Федерації бойового самбо України, заслужений тренер України;
- Середюк Ф.М. - віце-президент Федерації бойового самбо України, заслужений тренер України.

Програма обговорена та ухвалена на засіданні Федерації бойового самбо України, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України й Вченої ради ДНДІФКС.

Відповідальний за випуск В.Г.Свинцова

Редактор О.П.Моргушенко

© Республіканський науково-методичний кабінет

Міністерства молоді та спорту України

## ВСТУП

Бойове самбо - протиборство двох суперників, де перемогу одержує спортсмен, який виконав більшу кількість технічних дій (отримав за них більшу кількість балів), ніж суперник, або виборів дострокову перемогу завдяки вдало виконаним технічним діям.

У бойовому самбо дозволяється проводити технічні дії з усіх відомих в Україні спортивних єдиноборств відповідно до правил змагань, а саме: удари (руками, ногами), кидки, утримання, больові прийоми та удушення.

У програмі визначаються цілі та завдання роботи у навчально-тренувальних групах з бойового самбо, надається навчальний матеріал за розділами підготовки спортсменів (фізична, технічна, психологічна, функціональна, тактична, теоретична та інтегральна), типи тренувальних занять різної спрямованості, розподіл програмного матеріалу за мезоциклами підготовки, контрольні та перевідні нормативи, система відновлювальних заходів та педагогічного контролю спортивного тренування.

Під час підготовки програми був врахований передовий досвід навчання та тренування спортсменів, результати наукових досліджень з питань підготовки юних спортсменів, практичні рекомендації з теорії та методики фізичного виховання та спорту, спортивної педагогіки, фізіології, гігієни, психології тощо.

Навчальна програма з бойового самбо є документом, що визначає спрямованість та зміст навчально-тренувального процесу у відділеннях з бойового самбо дитячо-юнацьких спортивних шкіл України.

## 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ У БОЙОВОМУ САМБО

**Спортивна підготовка** - багаторічний навчально-тренувальний процес з використанням сукупності чинників (тренування, підготовка до змагань та участь у них, організація тренувального процесу, науково-методичне та

матеріально-технічне забезпечення у поєднанні з умовами життєдіяльності, навчання та відпочинку), що дозволяють цілеспрямовано впливати на розвиток спортсмена та забезпечити необхідний ступінь його готовності до спортивних досягнень.

**Спортивне тренування** є складовою спортивної підготовки. Це педагогічно організований процес управління фізичним розвитком спортсмена, що базується на використанні системи силових вправ з метою опанування та вдосконалення рухових навичок, фізичних якостей та функцій організму, а також підготовки спортсмена для досягнення певного рівня тренуваності.

**Спортивні змагання** проводяться з метою порівняння досягнень спортсменів та визначення переможців відповідно до правил спортивних змагань та затвердженого Положення про змагання.

**Метою спортивного тренування** є досягнення максимально можливого для конкретного спортсмена рівня фізичної, технічної, психологічної, тактичної та теоретичної підготовленості, зумовленого вимогами бойового самбо.

Основні завдання спортивної підготовки:

- всебічний гармонійний розвиток спортсменів;
- формування спеціальних знань, умінь і навичок, потрібних для успішної тренувальної та змагальної діяльності;
- засвоєння техніки й тактики обраного виду спорту;
- забезпечення потрібного рівня розвитку фізичних якостей та можливостей нервово-м'язової системи організму спортсменів;
- виховання високих моральних і вольових якостей;
- забезпечення необхідного рівня спеціальної підготовленості;
- придбання теоретичних знань та практичного досвіду, потрібних для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

Викладені завдання визначають основні види спортивної підготовки: технічна, фізична, психологічна та інтегральна.

## **1.1. Напрями вдосконалення системи спортивної підготовки**

1. Стрімке зростання обсягу та інтенсивності тренувальної та змагальної роботи.

2. Суворе дотримання у системі тренування спортсменів високого класу специфічних вимог обраного виду спорту, що виявляється у стрімкому зростанні обсягу спеціальної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи.

3. Максимальна орієнтація на індивідуальні задатки й здібності кожного спортсмена в обраній спортивній спеціалізації при побудові багаторічної підготовки, включаючи визначення раціональної структури змагальної діяльності.

4. Постійне підвищення змагальної практики – як ефективного засобу мобілізації функціональних резервів організму спортсменів, стимуляції адаптаційних процесів і підвищення на цих засадах ефективності їхньої підготовки.

5. Прагнення до суворо збалансованої системи тренувальних і змагальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення, стимулювання працездатності та мобілізації функціональних резервів.

6. Організація підготовки до головних змагань з урахуванням географічних і кліматичних умов місцевості, де планується їхнє проведення.

7. Поширення нетрадиційних засобів підготовки: використання доцільних приладів, обладнання та методичних прийомів; застосування тренажерів, що забезпечують удосконалення різних рухових якостей; проведення тренувань в умовах середньо- та високогір'я.

8. Орієнтація спортивного тренування на оптимальні досягнення у змагальній діяльності.

9. Удосконалення управління тренувальним процесом на засадах визначення раціональної структури змагальної діяльності та підготовленості з урахуванням як загальних закономірностей становлення спортивної

майстерності у бойовому самбо, так й індивідуальних можливостей спортсменів.

10. Динамічність системи підготовки, її оперативне корегування на підставі постійного вивчення та урахування загальних тенденцій та особливостей розвитку бойового самбо – змін правил змагань та умов їхнього проведення, використання сучасного інвентарю та обладнання, розширення календаря і зміни значущості різних змагань.

## **1.2. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки**

**Засобами спортивної підготовки** є різноманітні фізичні вправи, що прямо чи опосередковано впливають на вдосконалення спортивної майстерності вихованців. Усі засоби спортивного тренування (фізичні вправи) умовно поділяються на чотири групи - загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі та змагальні.

До загальнопідготовчих належать вправи, спрямовані на всебічний функціональний розвиток систем організму спортсмена.

Допоміжні вправи передбачають рухові дії, що сприяють створенню спеціального фундаменту для подальшого вдосконалення в обраному виді спорту.

Спеціально-підготовчі вправи містять елементи змагальних вправ, максимально наближені до них за формою, структурою, характером проявлених якостей.

Змагальні вправи передбачають виконання комплексу рухових дій відповідно до спортивної спеціалізації вихованців та правил змагань. Під час їхнього виконання можливий граничний прояв адаптаційних та резервних можливостей спортсменів завдяки ефективному застосуванню під час підготовки загальнопідготовчих, допоміжних та спеціально-підготовчих вправ.

Під **методами спортивної підготовки** розуміються способи роботи тренера-викладача і спортсмена, за допомогою яких досягається оволодіння

знаннями, вміннями та навичками, розвиваються необхідні якості. У практичній діяльності всі методи умовно поділяють на три групи - вербальні (мовні), наочні та практичні.

Методи практичних вправ умовно можуть бути поділені на дві основні групи: спрямовані на формування спортивної техніки (рухових умінь та навичок, характерних для прояву під час виконання вправ); спрямовані на розвиток потрібних рухових якостей.

У процесі спортивного тренування в бойовому самбо всі вправи використовуються в межах двох основних методів - безперервного та інтервального. Перший метод використовується під час одноразового виконання вправ без відпочинку, другий з інтервалами відпочинку в рівномірному чи перемінному режимах.

В якості самостійних практичних методів можуть бути використані ігровий та змагальний. Ігровий метод передбачає виконання рухових дій в умовах гри, але в межах правил з арсеналом техніко-тактичних дій бойового самбо. Змагальний метод передбачає спеціально організовану змагальну діяльність спортсменів, яка виступає в якості оптимального способу підвищення ефективності тренувального процесу.

Фундаментом теорії сучасної системи спортивної підготовки є **спеціальні принципи** - керівні ідеї, уставні положення, теоретичні узагальнення, що визначають зміст та дієвість процесу багаторічної підготовки спортсменів відповідно до його загальних цілей та закономірностей.

До важливих принципів, що базуються на ґрунтовних наукових засадах і перевірені досвідом передової спортивної практики, відносяться:

- спрямованість до вищих досягнень;
- поглиблена спеціалізація;
- єдність загальної (фундаментальної, базової) та спеціальної підготовки;
- безперервність тренувального процесу;
- єдність поступового збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень;

хвилеподібність та варіативність навантажень;  
 циклічність процесу підготовки;  
 єдність і взаємозв'язок структур змагальної діяльності та спортивної підготовленості.

Додатковими принципами, що спроможні оптимізувати систему знань в галузі теорії та методики підготовки спортсменів з метою підвищення її ефективності, є:

єдність та взаємозалежність тренувального процесу та змагальної діяльності разом з позатренувальними чинниками;

взаємозв'язок процесу багаторічної підготовки з профілактикою травматизму.

### **1.3. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі спортивного тренування**

Швидкість адаптаційних перебудов в організмі спортсменів, їхня спрямованість і досягнутий рівень адаптації зумовлені характером, величиною і спрямованістю тренувальних і змагальних навантажень. Навантаження класифікуються:

за характером дії - тренувальні, змагальні; специфічні та неспецифічні; локальні, часткові та глобальні;

за величиною - малі, середні, значні та великі;

за спрямованістю - розвивають окремі рухові здібності (швидкісні, силові, координаційні, витривалість, гнучкість) чи їх компоненти (наприклад, алактатні чи лактатні, анаеробні чи аеробні можливості), удосконалюють координаційну структуру дій, компоненти психічної чи тактичної підготовленості;

за координаційною складністю - виконуються у стереотипних умовах чи пов'язані з виконанням дій високої координаційної складності;

за психічною напруженістю - ставлять різні вимоги до функціональних можливостей спортсменів.

Фахівці розрізняють навантаження окремих тренувальних і змагальних



вправ чи їх комплексів, навантаження тренувальних занять, днів, навантаження мікро - і мезоциклів, періодів та етапів підготовки, макроциклів, тренувального року.

Величина тренувальних і змагальних навантажень характеризується із "зовнішнього" та "внутрішнього" боків. "Зовнішній" бік навантаження визначається показниками сумарного обсягу роботи - кількість тренувальних днів, занять, вправ і днів змагальної діяльності. Для оцінки "зовнішнього" боку навантаження використовують показники його інтенсивності: тривалість вправ, швидкість і темп їхнього виконання; час виконання фаз, елементів; кількість вправ в одиницю часу та за зонами інтенсивності - коефіцієнт інтенсивності, відносна інтенсивність. Найбільш якісно навантаження характеризується з "внутрішнього" боку - за реакцією організму на виконувану роботу: характер і тривалість відновлення, терміновий ефект навантажень тощо.

Величина та спрямованість тренувальних і змагальних навантажень визначаються особливостями застосування та порядком сполучення таких компонентів: тривалість і характер окремих вправ; інтенсивність роботи під час їх виконання; тривалість і характер відпочинку між окремими повтореннями; кількість вправ у деяких утвореннях тренувального процесу (в окремих заняттях та їх частинах, мікроциклах). Іноді варіюванням одного з компонентів можна змінити спрямованість тренувального навантаження.

Здатність організму змінювати діяльність деяких систем відповідно до характеру й сили навантаження називається **адаптація**. Адаптація - процес пристосування організму до певних умов чи змін, що відбуваються в ньому після виконаної роботи.

Розрізняють два види адаптації - термінова та накопичувальна (кумулятивна та довгострокова). **Термінова** адаптація - це пристосування, що відбуваються безперервно у відповідь на безперервні зміни зовнішнього середовища. Основними закономірностями термінової адаптації є:

безперервний перебіг пристосувань на основі саморегулювання організму;  
відносно нестійкий характер пристосувань;

специфічна психологічна, біохімічна, фізіологічна та функціональна відповідність пристосувань до характеру й сили зовнішніх впливів;

наявність перехідних (перехід від певного рівня функціонування до нового) і стаціонарних (відносно стійкий рівень функціонування в нових стандартних умовах) режимів діяльності;

адекватність реакцій організму: він може відповідати тільки на такі впливи, що за своїм характером і силою не перевищують функціональні можливості однієї чи декількох його систем, в іншому випадку можуть відбуватися патологічні зміни.

Якщо оптимальні за силою подразники повторюватимуться з оптимальною частістю, виникає накопичувальний ефект. Такі пристосування є накопичувальними.

Особливості перебігу **накопичувальної** (тривалої) адаптації:

у процесі накопичувальної адаптації відбувається саморозвиток, самовдосконалення організму, що виявляється у підвищенні його функціональних можливостей;

процес накопичувальної адаптації відбувається за умови оптимальної сили окремих впливів, оптимальної частоти та достатньої кількості їхніх повторень;

організм прагне до точної відповідності пристосувань щодо характеру та сили подразника;

у процесі накопичувальної адаптації спостерігаються перехідні та стаціонарні режими діяльності організму: перехідні - якщо відбувається пристосування окремих систем і всього організму до впливів, що повторюються; стаціонарні - якщо досягнутий певний, доступний для даних умов, характеру і сили впливів стійкий рівень пристосування.

Для адаптації потрібні: достатні час і кількість повторень, вірний розподіл впливу по етапах підготовки.

У процесі накопичувальної адаптації організм спортсмена спроможний водночас адаптуватися до декількох паралельно запропонованих програм підготовки. Кожній програмі впливу відповідає внутрішня програма

пристосування. Зовнішні програми впливу можуть підкріпляти чи пригнічувати одна одну. Організм за рахунок саморегулювання пристосовується до найсильніших програм і може подавляти менш значущі у даний час. Під час тривалого повторення стандартних подразників тренувальний вплив адаптації знижується.

**Стомлення** - особливий функціональний стан організму, який проявляється під впливом тривалої чи інтенсивної роботи, що призводить до зниження її ефективності. Втома виявляється у зменшенні сили та витривалості м'язів, порушенні координації рухів, зростанні витрат енергії під час однакової роботи, сповільненні реакцій та зниженні швидкості перероблення інформації, затрудненні процесу зосередження і переключення уваги та ін. Гострі та хронічні форми стомлення можуть бути зумовлені різними причинами, що зводяться до п'яти основних груп: фізіологічні, психологічні, медичні, матеріально-технічні, спортивно-педагогічні.

**Відновлення** - процес, що протікає як реакція на стомлення і спрямований на відновлення порушеного гомеостазу та працездатності. Відновлення після фізичних навантажень - це не тільки повернення функцій організму до початкового чи близького до нього рівня. Напружена м'язова робота тісно пов'язана з витрачанням потенціалу функцій, його відновленням до доробочого рівня, надвідновленням і наступною стабілізацією на доробочому чи близькому до нього рівні. Наявність цих етапів визначає коливання працездатності спортсмена. Virізнюють фазу зниження працездатності, її відновлення, надвідновлення (суперкомпенсації) та стабілізації.

#### **1.4. Зміст різних видів підготовки спортсменів**

**Фізична підготовка** поділяється на загальну фізичну підготовку (ЗФП), що спрямована на підвищення загальної працездатності (рухові дії, запозичені з інших видів спорту), та спеціальну фізичну підготовку (СФП), яка скерована на

розвинення спеціальних фізичних якостей та координаційних здібностей спортсменів.

**Технічна підготовка** містить у собі початкове вивчення вправ, закріплення, зміцнення рухових навичок та подальше удосконалення техніки.

**Тактична підготовка** містить: вивчення та розробку тактичних варіантів ведення спортивної боротьби, вивчення особливостей змагальної діяльності суперника; розробку тактичної програми виступу на головних змаганнях року.

**Психологічна підготовка** поділяється на базову (психологічна освіта, навчання та розвиток), тренувальну (формування значущих мотивів та сумлінного ставлення до тренувальних завдань і навантажень) і змагальну (формування стану бойової готовності, здатності до зосередження та мобілізації зусиль) підготовку.

**Теоретична підготовка** - це формування у вихованців спеціальних знань для успішної тренувальної та змагальної діяльності. Може здійснюватися як у процесі практичних занять, так і у спеціально відведений для цього час у формі бесід, вивчення кінограм, перегляду відеозаписів виступу найсильніших спортсменів світу з подальшим аналізом їхньої технічної майстерності та тактики змагальної діяльності, а також самостійної роботи спортсменів зі спеціальною літературою.

**Інтегральна підготовка** - процес, спрямований на об'єднання, координацію та реалізацію в умовах тренувальної й змагальної діяльності різних сторін підготовленості вихованців. Вона скерована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагальних навантажень, стабільності та надійності під час ведення спортивної боротьби. Може здійснюватися як під час офіційних, так і контрольних змагань згідно з планами підготовки до головних змагань року.

Основним засобом інтегральної підготовки є виконання змагальних вправ. Застосовують також спеціально-підготовчі вправи, що за структурою та особливостями діяльності м'язової системи максимально наближені до змагальних. Вона спрямована на удосконалення індивідуальних техніко-

тактичних дій, а також здатності до максимальної мобілізації функціональних можливостей організму та переключення рухової активності на відносно розслаблення з метою забезпечення високого рівня працездатності.

Для підвищення ефективності інтегральної підготовки застосовують різні методичні прийоми: полегшення та ускладнення умов; інтенсифікація змагальної діяльності тощо. Обсяг засобів інтегрального впливу повинен збільшуватися з наближенням до відповідальних змагань.

### 1.5. Структура тренувального процесу

У системі багаторічної підготовки фахівці олімпійського та професійного спорту виділяють:

багаторічну підготовку - як сполучення відносно самостійних і водночас взаємозв'язаних етапів початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень;

макроцикли, річну підготовку і періоди;

середні цикли (мезоцикли);

малі цикли (мікроцикли);

окремі тренувальні дні;

тренувальні заняття та їх складові.

#### Основні завдання та засоби тренування на етапах багаторічної підготовки

Завдання	Засоби
Етап початкової підготовки	
Зміцнення здоров'я дітей. Виявлення здібних дітей та попередній відбір. Виховання зацікавленості до занять спортом	Теоретичні заняття. Тестування для відбору до занять обраним видом спорту
Різнобічна фізична підготовка, усунення недоліків у фізичному розвитку. Навчання засад техніки. Розвиток швидко-силових здібностей, функціональних	Вправи для розвитку фізичних якостей, зміцнення опорно-рухового апарату, формування рухових навичок та умінь. Різноманітні засоби та методи тренування, вправи з різних видів спорту

можливостей серцево-судинної та дихальної систем	(легка атлетика, плавання, рухові та спортивні ігри тощо). Використовується ігровий метод
Залучення до змагань із ЗФП або бойового самбо за спрощеними правилами	Не бажано планувати заняття із значними фізичними та психічними навантаженнями, що припускають застосування одноманітного, монотонного навчального матеріалу. Виконання заліків із ЗФП та СФП
Етап попередньої базової підготовки	
Зміцнення здоров'я, усунення недоліків у фізичному розвитку, різнобічне розвинення фізичних можливостей організму. Удосконалення техніки вправ	Теоретичні заняття згідно з програмою. Вправи для вдосконалення техніки бойового самбо
Розвиток швидкісно-силових якостей, швидкості, координаційних здібностей, гнучкості, загальної та спеціальної витривалості	Вправи на розвинення швидкісно-силових якостей, зміцнення опорно-рухового апарату, вдосконалення рухових навичок і вмінь
Розвинення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем. Участь у змаганнях. Виховання працездатності та психічної стійкості під час змагань	Вправи, спрямовані на удосконалення функціонального стану ССС, підвищення працездатності та спеціальної витривалості. Спортивні ігри. Виконання контрольних нормативів із ЗФП і СФП Різнобічна підготовка з використанням невеликого обсягу спеціальних вправ. Прагнення підвищити обсяг спеціально-підготовчих вправ, гонитва за швидким виконанням розрядних нормативів призводять до стрімкого зростання результатів у підлітковому віці, але у подальшому негативно позначаються на становленні спортивної майстерності. Не рекомендується виконувати вправи з високою інтенсивністю та короткочасними паузами, проводити відповідальні змагання та тренувальні заняття з великим навантаженням

Етап спеціалізованої базової підготовки	
Широко використовуються вправи із суміжних видів спорту, ЗФП	Теоретичні заняття згідно з програмою
Розвинення спеціальних фізичних якостей. Удосконалення техніки бойового самбо. Всебічний фізичний розвиток	Вправи на удосконалення фізичних якостей, розвиток гнучкості, зміцнення опорно-рухового апарату
Підвищення фізичної працездатності за рахунок поступового зростання обсягу тренувальних навантажень	Вправи на розвинення спеціальної витривалості та підвищення фізичної працездатності, спроможності технічно виконувати змагальні та спеціально-підготовчі вправи із запланованою інтенсивністю та амплітудою руху
Навчання тактики змагальної діяльності. Удосконалення вольових якостей	Вправи на розвиток загальної витривалості, підвищення тактичної майстерності; виховання вміння успішно виконувати спроби на змаганнях. Виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП
Етап підготовки до вищих досягнень	
Завершення побудови бази загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Удосконалення техніки виконання змагальних вправ та надійності їхнього виконання в умовах змагань. Розвиток силових та швидкісно-силових якостей з урахуванням індивідуальних особливостей	Підвищення обсягу та інтенсивності спеціальної підготовки
Досягнення психічної та технічної стабільності виступів у змаганнях різного рівня	Виконання психолого-педагогічних тестів з метою удосконалення впевненості у своїх силах і цілеспрямованості у виконанні поставлених завдань. Удосконалення тактичної майстерності, вміння демонструвати у змаганнях свої кращі результати

На кожному з етапів багаторічної підготовки вирішуються певні завдання, а також використовуються суворо детерміновані засоби тренування.

У кожному річному макроциклі виділяють три періоди - підготовчий, змагальний та перехідний.

У підготовчому періоді закладається функціональна база для підготовки та

участі в головних змаганнях річного макроциклу, забезпечується становлення різних сторін підготовленості. Цей період поділяється на два етапи - змагально-підготовчий та спеціально-підготовчий.

У змагальному періоді відбувається подальше удосконалення різних сторін підготовленості, забезпечуються інтегральна й безпосередня підготовка до головних змагань та участь у них.

Перехідний період спрямований на відновлення фізичного та психічного потенціалів самбістів після тренувальних і змагальних навантажень попередніх періодів підготовки, на здійснення заходів, скерованих на підготовку до наступного макроциклу.

Розподіл макроциклу на періоди дозволяє якісно планувати процес тренування. Тривалість макроциклу на різних етапах багаторічної підготовки є різною. Так, на етапі початкової та етапі попередньої базової підготовки підготовчий період триває значно довше, ніж змагальний.

Мезоцикл - відносно цілісний етап тренувального процесу, тривалість якого коливається від 3 до 6 тижнів. Частіше застосовують 4-тижневі мезоцикли.

Побудова тренувального процесу на засадах мезоциклів дозволяє систематизувати його відповідно до головних завдань періоду чи етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку навантажень, доцільне сполучення різних засобів і методів підготовки, відповідність чинників педагогічного впливу і відновлювальних заходів, а також досягти потрібної послідовності у розвитку різних якостей та здібностей.

Виділяють утягувальні, базові, спеціально-підготовчі, передзмагальні, змагальні, відновлювально-підготовчі, відновлювально-підтримчі мезоцикли.

Основне завдання утягувальних мезоциклів - поступове підведення спортсменів до ефективного виконання специфічної тренувальної роботи. Це забезпечується шляхом використання вправ, спрямованих на вирішення завдань загальної фізичної підготовки, вибіркового удосконалення швидко-силових якостей та гнучкості, становлення рухових умінь і навичок.



У базових мезоциклах проводиться основна робота з підвищення функціональних можливостей систем організму самбістів, розвитку фізичних якостей, становлення технічної, тактичної та психічної підготовленості. Тренувальні програми у цих мезоциклах характеризуються різноманітністю засобів, значною за обсягом та інтенсивністю роботою, широким використанням занять з великими навантаженнями.

У спеціально-підготовчих мезоциклах синтезуються можливості спортсменів, досягнуті у попередніх мезоциклах, тобто здійснюється інтегральна підготовка. Широко використовуються змагальні та спеціально-підготовчі вправи, максимально наближені до змагальних.

Змагальні мезоцикли мають за мету усунення незначних недоліків у підготовці, удосконалення технічної підготовленості. Особливого значення набувають цілеспрямована психологічна й тактична підготовки. Залежно від стану, в якому спортсмен підійшов до цього мезоциклу, тренування може плануватися на засадах навантажувальних або відновлювальних мікроциклів. Кількість та структура змагальних мезоциклів у тренуваннях самбістів визначаються особливостями спортивного календаря, їхніми кваліфікацією та рівнем підготовленості.

Мікроцикл - комплекс занять, які проводяться протягом кількох днів і забезпечують комплексне вирішення завдань, що стоять на даному етапі підготовки. Тривалість мікроциклів може коливатися від 3-4 до 10-14 днів. Найпоширенішим є 7-денний мікроцикл.

Розрізняють такі типи мікроциклів: утягувальний, ударний, підвідний, змагальний та відновлювальний.

Утягувальні мікроцикли спрямовані на підведення організму спортсменів до напруженої тренувальної роботи. Використовуються на першому етапі підготовчого періоду, з них часто розпочинають мезоцикли підготовки. Virізняться невисоким сумарним навантаженням стосовно навантажень наступних ударних мікроциклів. Найменше навантаження таких мікроциклів - на початку року, після перехідного періоду. В подальшому, з підвищенням

підготовленості спортсменів сумарне навантаження утягувальних мікроциклів може підвищуватися і досягати 70–75% навантаження наступних ударних мікроциклів.

Ударні мікроцикли характеризуються великим сумарним обсягом роботи, значними навантаженнями. Метою ударних мікроциклів є стимулювання функціональних процесів в організмі спортсменів, вирішення основних завдань фізичної, техніко-тактичної, психологічної та інтегральної підготовки. Ці мікроцикли складають основний зміст підготовчого періоду.

Відновлювальні мікроцикли завершують серію ударних мікроциклів. Їх планують також після напруженої змагальної діяльності. Основне завдання - забезпечення оптимальних умов для перебігу відновлювальних та адаптаційних процесів в організмі спортсменів. Це зумовлює невисоке сумарне навантаження таких мікроциклів, широке використання в них засобів активного відпочинку.

Підвідні мікроцикли спрямовані на безпосередню підготовку до змагань. Їхній зміст досить різноманітний - залежить від системи підведення спортсмена до змагань, індивідуальних особливостей його підготовки на заключному етапі. Залежно від зазначених причин у підвідних мікроциклах може моделюватися режим майбутніх змагань, вирішуються питання повноцінного відновлення й психічного настроювання. Ці мікроцикли становлять зміст 2-3-тижневого мезоциклу, що передує головним змаганням. Перші 2-3 підвідні мікроцикли передбачають проведення вузькоспеціалізованої підготовки до конкретних змагань за відносно невисоким навантаженням і загального обсягу роботи, але за умов високої інтенсифікації програми окремих занять, їх максимальної спрямованості на спеціальну підготовку спортсменів до конкретної змагальної діяльності. Заклучні підвідні мікроцикли мезоциклу, що передують стартам у головних змаганнях, за основними характеристиками майже не відрізняються від відновлювальних, але на фоні загального фізичного навантаження на початку або у середині мікроциклу можна планувати заняття з великим або значним навантаженням.

Змагальні мікроцикли будують згідно з програмою змагань. Їхні структура

та тривалість визначаються специфікою змагань, загальною кількістю змагальних стартів. У змагальних мікроциклах максимальні навантаження припадають на день змагань. Залежно від рейтингу змагань фахівці виділяють одно-, дво- або багатопікові мікроцикли. Під час планування таких мікроциклів більше уваги приділяється повноцінному відновленню та забезпеченню умов для досягнення піку працездатності спортсменів на день змагань. Це потребує організації спеціального режиму відпочинку та тренувальних занять, раціонального харчування, психічного настроювання, використання засобів відновлення.

Структура мікроциклів визначається особливостями побудови мезоциклу, періодом макроциклу, етапом багаторічної підготовки та індивідуальними особливостями самбістів. Ці чинники впливають на сумарну величину навантаження мікроциклів, їхні провідні завдання, склад засобів і методів, величину навантажень та особливості поєднання окремих занять.

Орієнтовні обсяги тренувальних і змагальних навантажень для спортсменів бойового самбо на різних етапах підготовки наведені у табл. 1.

Таблиця 1

Орієнтовні тренувальні та змагальні навантаження на різних етапах підготовки спортсменів у бойовому самбо

Показник навантаження	Етап багаторічної підготовки, роки:			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Тривалість змагального періоду	1	2-3	4-5	5-7
Кількість змагань	3-4	5-9	10-12	13-14
Кількість тренувань на тиждень	3-5	5-8	9-12	10-16
Тривалість тренування, хв.	90	90-180	120-210	150-240
Кількість виконаних технічних дій на день*	$\frac{50-500}{\text{До } 80}$	$\frac{100-500}{\text{До } 150}$	$\frac{200-700}{\text{До } 200}$	$\frac{300-1000}{\text{До } 300}$

\* У чисельнику - усього; у знаменнику - кидків

## **1.6. Вікові засади побудови спортивної підготовки**

Для раціональної побудови багаторічної спортивної підготовки потрібно враховувати вікові особливості організму самбістів. У правилах змагань з цього виду спорту наведені такі вікові групи спортсменів:

юнаки молодшого віку - 11-12 років;

юнаки середнього віку - 13-14 років;

юнаки старшого віку - 15-16 років;

юніори - 17-18 років.

дорослі - 19 і старші.

Кожна з наведених вікових груп має свої особливості. Наприклад, для юнаків молодшого віку типовими є: відсутність стрибкоподібності в розвитку систем організму, його функціональних та структурних перетвореннях; помірні темпи зростання морфологічних показників, здібностей та можливостей. У цьому віці майже неможливо скласти уяву про прийоми, що вивчаються, виключно за допомогою мовного пояснення. У вихованців спостерігаються схильність до копіювання та точності виконуваних рухів та інтерес до навчання.

Основний метод роботи з дітьми цієї вікової групи - ігровий. Це передбачає використання широкого спектру нескладних технічних вправ, комфортні навантаження та позитивний емоційний фон під час занять.

До особливостей юнаків середнього віку можна віднести наявність суттєвих стрибкоподібних змін в організмі через інтенсивний статевий розвиток. Перебудови у життєдіяльності організму підлітків призводять до стрімких змін настрою та неадекватної реакції на негативні чинники зовнішнього середовища. У цьому віці можна закласти міцний фундамент для майбутніх досягнень у спорті. Проте треба не припускати помилок у динаміці тренувальних і змагальних навантажень, тому що напружені фізичні та психічні навантаження можуть нашаровуватися на інтенсивні процеси перебудови в організмі та призвести до суттєвої шкоди організму юних спортсменів.

**Розвиток силових можливостей.** Найвищі темпи зростання абсолютної сили спостерігаються з 9-10 до 16-17 років, максимальних показників вона досягає у 25-30 років. Відносна сила досягає високих показників у 10-11 років, а в 12-13 років вона стабілізується або трохи знижується внаслідок прискореного розвитку маси тіла. Наступний пік розвитку відносної сили припадає на вік 15–17 років. Швидкісно-силові якості мають найвищі темпи зростання у хлопців від 10 до 11 та від 13 до 15 років. Силова витривалість має високі темпи зростання з 13 до 18 років.

**Розвиток швидкості.** Вона у всіх проявах прогресує протягом усього життя. Найбільші темпи зростання швидкості у хлопців припадають на 15-16 років. Віковий період від 7-8 до 11-12 років є найсприятливішим для розвитку швидкості рухових реакцій та частоти рухів, координаційних здібностей. У хлопців 15–16 років відбувається приріст швидкості цілісних рухів.

**Розвиток витривалості.** Загальна витривалість має найвищі темпи зростання у хлопців віком від 8-9 до 14-15 років. Швидкісна витривалість має високі темпи зростання у віці від 13 до 14 та від 15 до 16 років. Середні темпи розвитку швидкісної витривалості припадають на вік від 11 до 13 років, від 14 до 15 та від 16 до 17 років.

**Гнучкість.** У цілому природно покращується до 14-15 років. Рухливість невеликих суглобів розвивається скоріше, ніж масивних. Амплітуда руху в тазостегнових суглобах зростає до 13 років, потім вона стабілізується, а у 16-17 років відповідно знижується. Рухливість хребта поліпшується до 16-17 років.

**Координаційні здібності.** В юнаків від 6-7 до 10-12 років активно зростає здатність до керування силовими рухами у часі та просторі, потім вона трохи знижується і знову зростає до 17-18 років.

## **2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ**

Організація процесу спортивної підготовки у бойовому самбо передбачає створення потрібних умов для проведення занять й вирішення завдань навчання

або тренування, а саме: матеріально-технічне забезпечення; вибір місця занять; забезпечення заходів безпеки, попередження травм, захворювань і нещасних випадків.

Складовими організації занять є:

підготовка до занять;

комплектування груп;

визначення форм проведення занять;

визначення місця перебування тренера-викладача під час занять;

контроль та облік виконаної роботи.

Основною формою проведення навчально-тренувального процесу є групові та індивідуальні заняття. Крім того, можна організовувати різноманітні змагання, походи та масові заходи. Заняття повинні носити виховний характер і провадитися за однією системою.

Види занять зумовлюються контингентом вихованців, поставленими завданнями (спрямованістю) та умовами проведення. Заняття бувають:

навчальні - навчання техніки й тактики;

навчально-тренувальні - навчання техніки, розвиток фізичних якостей, тактична та інші види підготовки;

тренувальні - розвиток фізичних якостей, технічна підготовка;

контрольні - контроль рівня підготовленості, вирішення поставлених завдань і ступеня досягнення мети, складання контрольних нормативів.

Додатковими видами занять є:

перегляд і аналіз відеофільмів, слайдів тощо;

тренерська та суддівська практика;

участь у змаганнях, показових виступах, спортивних святах тощо.

Окрім відвідування навчально-тренувальних занять за розкладом вихованці повинні кожний день робити фізичну зарядку, а також виконувати індивідуальні завдання тренера-викладача з удосконалення окремих елементів техніки та розвитку фізичних якостей.



Контрольна вправа	Навчальна група									
	ПП		БП				СП			ПВСМ
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Увесь термін
розгинання рук, к-сть разів	8	10	12	18	25	30	35	45	50	60
Нанесення ударів рукою, к-сть разів:										
лівою	20	30	50	60	70	72	73	74	75	76
правою	25	35	55	65	70	72	74	76	78	80
Нанесення ударів ногою, к-сть разів:										
лівою	3	5	8	10	12	15	16	17	18	20
правою	5	8	10	12	15	16	17	18	19	20
Лежачи на спині, піднімання тулуба, к-сть разів	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
Стрибки у довжину з місця, см	100	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Підтягування на перекладині (к-сть разів), маса тіла:										
до 60 кг	6	10	11	12	13	14	15	20	25	30
до 70 кг	-	8	9	10	11	12	13	15	20	25
більше 71 кг	-	5	6	7	8	9	10	11	15	20



Збільшення тренувальних навантажень та переведення до наступних груп зумовлюються не тільки спортивним розрядом вихованців, але й виконанням ними навчальної програми, контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки (табл. 2) з урахуванням чинників фізичного розвитку, стану здоров'я та функціональної підготовленості. Ці вимоги дозволяють педагогічній раді школи скоротити або подовжити час навчання окремих самбістів. Тренер-викладач має право зменшити термін спортивних занять у період між іспитами, враховуючи успішність вихованців у загальноосвітній школі, а також визначаючи індивідуальні домашні завдання.

Термін складання контрольних нормативів визначається і затверджується наказом директора школи. Вихованці, які не виконали вимоги зі спортивної підготовленості та нормативи для зарахування до наступної групи, можуть подовжити навчання повторно, але не більше двох років.

### 3. РЕЖИМ РОБОТИ ТА НАПОВНЮВАНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп з бойового самбо у спортивних школах наведені у табл. 3.

Таблиця 3

Режим навчально-тренувальної роботи  
та наповнювання навчальних груп з бойового самбо

Рік навчання	Мінімальний вік вихованців для зарахування, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовки (на кінець року)
<b>Групи початкової підготовки</b>				
1-й	7	12	6	Виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП
Більше 1	8	12	8	
<b>Групи базової підготовки</b>				
1-й	9	10	12	III юн. розряд
2-й	10	8	14	II юн. розряд
3-й	11	8	18	I юн. розряд
Більше 3	12	6	20	III розряд

Рік навчання	Мінімальний вік вихованців для зарахування, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовки (на кінець року)
Групи спеціалізованої підготовки				
1-й	13	6	24	II розряд
2-й	14	6	26	I розряд
Більше 2	15	4	28	I розряд та КМСУ
Групи підготовки до вищої спортивної майстерності				
Увесь строк	16 і старші	4	32	КМСУ та МСУ

Примітки:

1. За рішенням тренерської ради ДЮСШ та дозволом лікаря вік для зарахування до школи може бути зменшений на 1-2 роки. Вікові обмеження не стосуються юних спортсменів, які виконали нормативні вимоги для зарахування до групи вищого рангу.

2. До груп спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності можуть бути зараховані спортсмени на 1-2 роки молодші за умови виконання відповідних нормативних вимог для цих груп.

Спортивна школа складає також навчальний документ - річний план-графік проходження навчального матеріалу у групах з бойового самбо (табл. 4). Для кожної навчальної групи по роках навчання наведена орієнтовна кількість годин навчального матеріалу.

Таблиця 4

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для всіх груп, год.

Розділ підготовки	ГПП		ГБП				ГСП			ГПВСМ	
	Рік навчання										
	1-й	Більше 1	1-й	2-й	3-й	Більше 3	1-й	2-й	Більше 2		
Теоретична підготовка	12	14	16	16	24	24	26	28	30	20	
Загальна фізична підготовка	66	80	94	98	105	120	140	150	170	200	
Спеціальна фізична підготовка	202	290	436	502	610	667	812	892	944	1070	

Розділ підготовки	ГПП		ГБП				ГСП			ГПВСМ
	Рік навчання									
	1-й	Більше 1	1-й	2-й	3-й	Більше 3	1-й	2-й	Більше 2	Увесь строк
Техніко-тактична підготовка	20	20	50	80	160	190	230	240	270	330
Інструкторська та суддівська практика	-	-	8	8	10	10	10	10	10	10
Виконання контрольних нормативів	10	10	18	21	24	26	26	28	28	30
Медичне обстеження	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань									
Усього:	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664

## 4. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

### 4.1. Організація та методика відбору

Мета попереднього відбору - допомогти вірно обрати вид спорту. Перший етап відбору та комплектування груп пов'язаний з найближчим прогнозом, бо визначає тих, хто успішно оволодів програмою базового тренування.

Після зарахування до ДЮСШ вихованці проходять медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері. Протягом навчального року (2 рази на рік) передбачається складання контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки (див. табл. 2).

Під час відбору звертається увага на зовнішній вигляд і статуру вступника. Перевага надається вступникам з пропорційною статурою, більш низького зросту і добре розвинутою масою тіла. Якщо вихованець відзначається великим прагненням до занять бойовим самбо, його рекомендується зараховувати до ДЮСШ навіть з невисокими показниками у контрольних вправах.

Критеріями відбору на цьому етапі є:

мотивація до занять бойовим самбо;  
 вік початку занять бойовим самбо;  
 морфологічні ознаки (показники зросту та маси тіла) мають мало залежати від тренувальних впливів;  
 рівень рухових якостей;  
 відповідність паспортного віку біологічному;  
 стан здоров'я.

У процесі початкового відбору використовуються контрольні нормативи та педагогічні тести для оцінки рівня фізичної підготовленості та антропометричних показників.

Контрольні нормативи для зарахування до груп початкової підготовки

Контрольна вправа	Результат
Човниковий біг 10 м x 3 , с	8,5
Підтягування на перекладині, к-сть разів	6
Віджимання в упорі лежачи, к-сть разів	8
Стрибки у довжину з місця, см	90
Метання набивного м'яча вагою 1 кг з місця з-за голови, м	13,5

Перевагу слід надавати тестам, що характеризують рухові здібності, зумовлені природними задатками. Особливо важливими є тести, що визначають швидкісні якості та координаційні здатності. Також треба враховувати психічні якості юнаків: бажання займатися обраним видом спорту, рішучість, наполегливість та кмітливість.

Основним принципом відбору є орієнтація на рівень розвитку таких фізичних якостей, як швидкість та вибухова сила. Крім фізичних якостей бажано визначити координацію рухів, відчуття ритму, орієнтацію в просторі тощо. Зазначені показники можливо визначити під час спортивних або рухливих ігор. Потрібно також враховувати антропометричні дані батьків.

#### **4.2. Зміст та планування підготовки**

Основними завданнями тренувального процесу є:

зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток м'язів тіла та функціональних систем організму;

базова технічна підготовка - створення міцного фундаменту рухових дій шляхом засвоєння основних вихідних поз. Вірне за біомеханічною структурою виконання основних видів одиночних ударів (руками чи ногами), прийомів переміщення та захватів, виведення суперника з рівноваги, кидків тощо;

початкова теоретична підготовка (ознайомлення з історією розвитку бойового самбо в світі та Україні, осмислення основних рухових дій);

формування стійкої мотивації до занять;

навчання правил змагань з бойового самбо.

Орієнтовні плани-графіки проходження навчального матеріалу для груп початкової підготовки надані у табл. 5-6.

Таблиця 5

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

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	1	1	2	2	1	1	1	1	-	-	-	12
Загальна фізична підготовка	10	8	6	5	10	8	5	5	5	4	-	-	66
Спеціальна фізична підготовка	16	19	20	21	14	15	16	19	20	16	26	-	202
Техніко-тактична підготовка	-	-	1	2	2	2	3	2	3	2	3	-	20
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Виконання контрольних нормативів	-	-	-	-	2	-	-	2	2	2	2	-	10
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	29	28	28	30	31	26	25	29	31	24	31	-	312

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

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	-	-	14
Загальна фізична підготовка	12	10	8	6	12	10	5	6	6	5	-	-	80
Спеціальна фізична підготовка	24	25	26	28	21	24	27	26	29	30	30	-	290
Техніко-тактична підготовка	-	-	1	2	2	2	3	2	3	2	3	-	20
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Виконання контрольних нормативів	1	1	1	-	1	-	1	1	2	1	1	-	10
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	40	37	37	38	39	38	37	36	41	39	34	-	416

### Основний програмний матеріал (ТТД)

Стійка самбіста: фронтальна, права, ліва, пряма, зігнута.

Дистанції: поза захвату, дальня, середня, ближня, впритул.

Пересування: вперед, назад, вправо, вліво, вправо-вперед, вліво-вперед, вправо-назад, вліво-назад.

Захвати: двобічні, однобічні.

Удари: кулаком, ліктем, передпліччям, плечем, долонею, ребром кисті, коліном, гомілкою, стопою, головою, тулубом.

Утримання: больові прийоми з фіксацією рук чи ніг, удушення.

Самостраховка при падінні: на бік, на спину, на груди.

Самостраховка при падінні через партнера: стоячи до партнера спиною, обличчям, лівим чи правим боком.

## Боротьба стоячи

Кидки:

1. Задня підніжка: із захватом рукава та закоту; із захватом ноги зовні; із захватом ноги навхрест, під дві ноги, на п'яти;

2. Кидок: захватом двох ніг; захватом руки під плече, через стегно; захватом за п'яту, через голову; захватом руки на плече, через плечі ("млин"), через груди із захватом рукава та тулуба, через плече із захватом рукава та тулуба, із захватом руки під плече; захватом двох ніг, через стегно із захватом голови; захватом за дві п'яти, через голову упором коліном у живіт, через голову упором двома ногами, із захватом руки на плече, через груди на ногу, через плече з підніжкою, через плече з підхватом, через плече, стаючи на коліна;

3. Бокова підніжка: із захватом рукава та закоту, при схрещуванні ніг суперника, з підсідом гомілкою;

4. Підсікання бокове: із захватом рукава та закоту, під час руху суперника (вперед, назад, убік), під час піднімання суперника з колін, при заведенні навхрест, із захватом ноги зовні;

5. Підсікання спереду: із захватом рукава та закоту; переднє із захватом ноги зовні, зсередини із заведенням; переднє з падінням; зсередини у коліно; переднє під висунуту вперед ногу; переднє під коліно; заднє під час схрещування ніг суперника; заднє однойменною ногою у згін коліна;

6. Підхват: із захватом рукава та закоту; захватом руки ліктювим згином; із захватом костюму на грудях навхрест, під одну ногу; із захватом за пояс спереду;

7. Підсід: стегном зовні із захватом рукава та закоту; стегном із середини, стегном ззаду;

8. Зачеп: зсередини із захватом рукава та закоту; ступні із захватом рукава та закоту; зовні із захватом рукава та закоту; гомілкою та ступнею із захватом рукава та закоту; ступнею зсередини; ступнею відсунутої ноги; ступнею за підколінний згин зовні; зсередини скручуванням у бік опорної ноги; зсередини

із захватом за пояс та комір; однойменною гомілкою зсередини; гомілкою та ступнею із захватом за пояс та падінням; зовні різнойменною гомілкою; зовні сідаючи; п'ятою зсередини; ступнею зсередини дальньої ноги суперника під час схрещування ніг;

9. Підніжка: передня; задня під дві ноги; задня на п'яти; бокова під час схрещування ніг суперника; бокова з підсідом гомілкою; передня з коліна; передня із захватом ноги зовні; передня на п'яти з підсідом гомілкою;

10. Виведення з рівноваги: ривком із захватом голови та своєї руки з-під руки суперника; ривком з коліна із захватом ноги зовні; ривком із захватом ноги навхрест від захвату за пояс.

### **Боротьба лежачи**

Хто атакує - з боку від суперника, який лежить на спині

Утримання (збоку, збоку без захвату шиї, зворотне збоку); важіль (ліктя через стегно, ліктя через передпліччя, ліктя за допомогою ноги); вузол (ноги, руки, коліна, упоперек, передпліччя донизу); важіль (ліктя через стегно, ліктя через передпліччя, ліктя за допомогою ноги); піднімання плеча.

Хто атакує - з боку голови суперника, який лежить на спині

Утримання (з боку голови, із захватом поясу, з боку плеча, із захватом голови та руки); важіль (ліктя через передпліччя з упором у плече).

Хто атакує - з боку ніг суперника, який лежить на спині

Утримання (захватом закоту з-під руки, захватом поясу); защемлення (ахіллового сухожилка, ахіллового сухожилка з упором у коліно зсередини); важіль (коліна, коліна за допомогою ноги зверху).

Хто атакує - верхи на супернику, який лежить на спині

Утримання (захватом закоту з під руки, без захвату рук); вузол (ліктя вгору, ноги ногою); важіль (ліктя через руку суперника, ліктя під час захвату руки ногами); роз'єднання захисних захватів під час переходу до важеля ліктя.

Хто атакує - з боку від суперника, який лежить на животі



Переворот (захватом дальньої гомілки знизу, зворотним захватом за дальнє стегно, захватом "на ключ", захватом руки під плече); важіль (на два стегна, за допомогою тулуба зверху, ліктя за допомогою тулуба зверху).

Хто атакує - з боку голови суперника, який лежить на животі

Переворот (захватом коліна ззаду); защемлення (ахіллового сухожилка сидячи на супернику).

Хто атакує - з боку ніг суперника, який лежить на животі

Переворот (із захватом коліна ззаду, із захватом стегна на плече, захватом двох ніг).

Хто атакує - верхи на супернику, який лежить на животі

Переворот (захватом ноги з-під плеча, захватом за пройми куртки); важіль (ліктя захватом руки ногами сідаючи).

Хто атакує – з боку від суперника, який стоїть на карачках

Переворот (захватом двох рук, захватом руки та голови, захватом руки та гомілки з під руки суперника, захватом руки та стегна з-під руки суперника, захватом гомілки зсередини, зворотним захватом тулуба, важелем, захватом шиї з-під плеча зсередини); важіль (руки в середину, ліктя за допомогою ноги зверху, руки в середину за допомогою ноги); защемлення ніг (литкового м'язу).

Хто атакує - з боку голови суперника, який стоїть на карачках

Переворот (захватом з-під плеча суперника, зворотним подвійним захватом з-під плечей); зворотний важіль руки.

Хто атакує - з боку ніг суперника, який стоїть на карачках

Переворот (захватом руки "на ключ", захватом передпліччя з-під плеча, збиванням убік).

Хто атакує - верхи на супернику, який стоїть на карачках

Переворот (захватом ніг з-під тулуба ногами та руки з-під плеча); важіль (ліктя захватом руки ногами перекидом, захватом руки ногами - початковий захват за закот і ногу).

### **Удари ногами**

(зустрічний удар, атакувальний удар, удар у відповідь)

1. Прямий удар передньою ногою в тулуб з місця.
2. Прямий удар передньою ногою в тулуб під час сковзання.
3. Прямий удар задньою ногою в тулуб під час сковзання.
4. Прямий удар задньою ногою в тулуб у стрибку.
5. Удар убік передньою ногою в тулуб з місця.
6. Удар убік передньою ногою в тулуб під час сковзання.
7. Боковий удар передньою ногою в тулуб з місця.
8. Боковий удар передньою ногою в тулуб під час сковзання.
9. Боковий удар задньою ногою в тулуб під час сковзання.
10. Боковий удар передньою ногою в голову з місця.
11. Боковий удар передньою ногою в голову під час сковзання.
12. Боковий удар задньою ногою в голову під час сковзання.
13. Удар замахом передньою ногою в голову з місця.
14. Удар замахом передньою ногою в голову під час сковзання.
15. Удар зверху передньою ногою в голову з місця.
16. Удар зверху передньою ногою в голову під час сковзання.
17. Удар зверху задньою ногою в голову під час сковзання.
18. Удар назад з розвертанням задньою ногою в тулуб під час сковзання.
19. Удар назад з розвертанням задньою ногою в тулуб у стрибку.
20. Удар з розвертанням задньою ногою в голову.
21. Удар з розвертанням задньою ногою в голову в стрибку.
22. Боковий удар передньою ногою в стегно з місця.
23. Боковий удар передньою ногою в стегно під час сковзання.
24. Боковий удар задньою ногою в стегно під час сковзання.

Ударні рухи ногою можна розділити на фази: виніс ударної ноги; удар; повернення ударної ноги; постанова її в бойову стійку.

Класифікація дій ногами: "фехтувальна" техніка передньої ноги; переслідування передньою ногою; "фехтувальна" техніка задньої ноги; повторні удари ногою; подвійні удари ногами; подвійні удари ногами з розвертанням; дії ногами серіями; подвійні підсікання.

### **Удари руками**

1. Прямий удар рукою в голову чи тулуб.
2. Боковий удар рукою в голову чи тулуб.
3. Боковий удар у стрибку, удар із замахом у голову (з місця, у стрибку).
4. Удар знизу рукою в голову, в тулуб.
5. Удар із замахом задньою рукою в голову.
6. Удар з замахом із розвертанням задньою рукою в голову в стрибку.

### **Техніка захисту**

1. Захист шляхом винесення кисті, плеча, передпліччя, гомілки.
2. Захист відбивом передпліччя вгору, вниз, ліворуч, праворуч.
3. Захист відбивом кисті вгору, вниз, ліворуч, праворуч.
4. Захист відхилом ліворуч, праворуч і назад.
5. Захист пірнанням ліворуч, праворуч, униз.
6. Захист кроком ліворуч, праворуч з розвертанням тулуба, назад.

Класифікація дій руками: "фехтувальна" техніка передньої руки; повторні удари рукою; подвійні удари руками; подвійні удари руками з розвертанням; удар задньою рукою; дії руками серіями, дії руками "маятник".

### **4.3. Змагальна практика**

У групах початкової підготовки змагальна практика носить навчальний характер. У 1-й рік навчання змагання проводяться лише після 6 міс. занять, у середньому не менше 4 поєдинків; у групах початкової підготовки 2-го року навчання - не менше 6 поєдинків.

Змагання можуть бути підготовчі та контрольні. Завдання підготовчих змагань - удосконалення техніки змагальної діяльності, адаптація різних систем організму до змагальних навантажень; завдання контрольних - оцінка техніки виконання технічних прийомів, розвитку рухових якостей та психічної стійкості до екстремальних умов змагань.

Змагання повинні організовуватись як свято, із залученням батьків вихованців, випускників школи, відомих спортсменів. Кожен з учасників

змагань має отримати пам'ятний сувенір, а переможці - дипломи та призи. Списки переможців змагань мають бути яскраво оформлені та вивішені у приміщенні ДЮСШ. Бажано запросити на змагання ЗМІ для висвітлення подій на змаганнях.

Орієнтовна програма змагань після 1-го року навчання:

#### Перший день

1. Демонстрація стійок, дистанцій та рухів.
2. Демонстрація засобів страховки та самостраховки.
3. Кидки, удари та утримання (демонстрація ТТД): імітація на місті; під час пересування, із спаринг-партнером на місті; із спаринг-партнером під час пересування;
4. Боротьба стоячи та лежачи: демонстрація утримань, переворотів, больових прийомів, удушень.
5. Удари (демонстрація ТТД): руками, ногами, головою, тулубом перед дзеркалом; по боксерських знаряддях (груші, мішки, боксерські лапи).
6. Вільний бій, спаринг.

Якість виконаних прийомів оцінюється за п'ятибальною шкалою.

#### Другий день

1. Біг з високого старту 30 м.
2. Стрибки у довжину з місця.
3. Утримання кута (90°) з вису на поперечині.
4. Підтягування на поперечині.
5. Боротьба за оволодіння м'ячем (стоячи на колінах з взаємним захватом м'яча).
6. Гімнастичний міст.
7. Проба із затримкою дихання.

Орієнтовна програма змагань після 2-го року навчання:

### Перший день

1. Демонстрація ударів, кидків і утримань (із спаринг-партнером під час пересування та без; з протидією суперника, ступінь протидії 25-50% максимальної).

2. Навчальний двобій (тривалість 1,5–2 хв., ступінь протидії 25-50% максимальної).

3. Тренувальний двобій (тривалість 60 % офіційної згідно з правилами змагань).

Перша та друга вправи оцінюються за п'ятибальною шкалою. У тренувальному двобой визначається переможець.

### Другий день

1. Біг 30 м.

2. Біг 60 м.

3. Стрибки у довжину.

4. Утримання кута (90°) з вису на поперечині.

5. Підтягування на поперечині.

6. Боротьба лежачи (навчальний двобій 1,5-2 хв.).

7. Боротьба лежачи (тренувальний двобій тривалістю 60 % офіційної згідно з правилами змагань).

8. Гімнастичний міст.

9. Проба із затримкою дихання.

Результати в кожній вправі заносяться у зведений протокол змагань з визначенням середнього балу двобою.

## 4.4. Система контролю

На початку навчального року всі вихованці груп початкової підготовки повинні пройти комплексне медичне обстеження на можливість занять бойовим самбо та надати в ДЮСШ диспансерну чи медичну довідку лікаря, а також скласти контрольні вступні тести з фізичної підготовки.

У кінці навчального року вихованці ДЮСШ повинні пройти медичний огляд лікаря ДЮСШ і скласти контрольні нормативи із загальної та спеціально-технічної підготовки.

У спеціально-підготовчому та змагальному періодах підготовки всі вихованці проходять регулярне медичне обстеження перед кожним змаганням. На початку навчального року кожен спортсмен повинен бути застрахований від нещасного випадку під час тренувальної чи змагальної діяльності.

У групах початкової підготовки бажано застосовувати комплексний контроль (за термінами впровадження - етапний, поточний чи оперативний), який містить показники педагогічного, медико-біологічного та психологічного характеру. Особлива увага приділяється оцінці рівня загальної фізичної підготовленості (сила, швидкість, гнучкість, координація, витривалість), виконанню техніко-тактичних прийомів, різноманітності засвоєння рухових навичок, здатності їх виконання у складних умовах поєдинків та рівню засвоєння нових рухових дій.

### **Тести для контролю фізичної підготовленості**

#### 1. Швидкісні здібності:

- а) біг 30 м, с;
- б) кидки чи удари 10 с (з партнером без опору), к-сть разів;
- в) п'ять кидків чи ударів у максимальному темпі, с.

#### 2. Силкові якості:

- а) стрибок у довжину з місця (на килимі);
- б) утримання кута (90°) з вису на поперечині;
- в) стрибок угору з місця (на килимі, на планці - висота стрибка);
- г) підтягування на поперечині;
- д) боротьба за оволодіння м'ячем (стоячи на колінах);
- е) кистьова динамометрія (сила м'язів кистей правої та лівої рук).

### 3. Витривалість:

- а) біг 400 м (за містом або в лісі);
- б) кидки манекена 2 хв.;
- в) кидки партнера 3 хв.;
- г) удари по боксерських знаряддях 2-3 хв.

### 4. Гнучкість:

- а) гімнастичний міст;
- б) борцівський міст;
- в) нахил уперед (стоячи на килимі, на гімнастичній лаві);
- г) піднімання ноги до голови (сидячи на килимі, за допомогою рук).

### 5. Координаційні здібності:

- а) комплекс вправ загального чи допоміжного характеру (10-12, складається тренером-викладачем);
- б) імітація ТТД (2-3 комбінації);
- в) естафета з елементами ТТД (вправи для використання - біг, стрибки, удари; перекиди - імітація або на спаринг-партнерах).

### **Тести для оцінки технічної підготовленості – виконання:**

1. Техніко-тактичних дій (на місці та під час пересування).
2. Техніко-тактичних комплексів (на місці та під час пересування).
3. Окремих прийомів або ударів (на місці та під час пересування).
4. Окремих елементів техніко-тактичних дій (на місці та під час пересування).
5. Окремих техніко-тактичних прийомів (імітація з гумовим бинтом біля гімнастичної стінки).
6. Комплексу спеціально-підготовчих вправ (10–12 вправ підбираються тренером-викладачем).

## **5. ГРУПИ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

### **5.1. Організація та методика відбору**

Групи базової підготовки з бойового самбо комплектуються з урахуванням віку, рівня підготовленості та стану здоров'я вихованців. Основними критеріями відбору є наявність у них здібностей до ефективного спортивного вдосконалення. Після двох років підготовки юних спортсменів навчальна рада ДЮСШ повинна визначити доцільність подальшого їхнього спортивного вдосконалення та намітити шляхи та напрями подальшої підготовки.

Вирішити ці завдання можна на підставі комплексного аналізу, в якому повинні враховуватись функціональні та психічні особливості юних спортсменів, їхні адаптаційні можливості, реакції на запропоновані тренувальні та змагальні навантаження, здатність до засвоєння й вдосконалення нових рухових дій тощо.

Важливими показниками відбору у групах базової підготовки поряд із вимогами тестів ЗФП і СФП є швидкість та якість засвоєння техніко-тактичних дій, мотивація до занять, психічна стійкість до тренувальних і змагальних навантажень, темпи зростання спортивної майстерності. Перспективними вважаються вихованці, які виконали всі вимоги навчальної програми та успішно склали залікові нормативи. Спортивні досягнення на цьому етапі не повинні бути єдиними критеріями для оцінки перспективності спортсмена.

Тривалість етапу попередньої базової підготовки - 5 років. Після його завершення юні спортсмени повинні виконати нормативи для зарахування до груп спеціалізованої підготовки.

### **5.2. Зміст та планування підготовки**

Основними завданнями у групах базової підготовки є:

1. Формування інтересу до цілеспрямованого спортивного вдосконалення.



2. Створення міцного фундаменту для технічної підготовленості, оволодіння арсеналом рухових умінь та навичок, характерних для змагальної діяльності самбіста.

3. Створення рухового потенціалу, на базі якого буде удосконалюватись технічна та фізична підготовленість.

4. Різнобічне розвинення фізичних якостей та функціональних можливостей організму.

5. Зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток усіх систем організму.

6. Усунення недоліків у фізичному розвитку і фізичній підготовленості.

7. Розвиток усіх форм прояву швидкості, координаційних здібностей та гнучкості.

8. Підвищення обсягу теоретичних знань стосовно механізму оволодіння технічними елементами, що передбачені планами підготовки у цих групах.

9. Базова психологічна підготовка.

10. Вивчення правил проведення змагань з бойового самбо.

Орієнтовні плани-графіки навчально-тренувальної роботи для груп базової підготовки по роках навчання надані у табл. 7-10.

Таблиця 7

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

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	4	4	2	4	-	2	-	-	-	-	-	-	16
Загальна фізична підготовка	12	12	12	10	8	8	6	6	6	6	8	-	94
Спеціальна фізична підготовка	40	38	36	38	38	38	36	42	42	44	44	-	436
Техніко-тактична підготовка	2	2	3	3	4	4	5	7	7	8	5	-	50
Інструкторська та суддівська практика	2	-	1	1	-	-	-	2	-	1	1	-	8

Продовження табл. 7

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІУ	У	УІ	УІІ	УІІІ	
Виконання контрольних нормативів	2	-	2	-	2	-	2	2	3	2	3	-	18
Медичне обстеження	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	2
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	63	56	56	56	52	52	49	60	58	61	61	-	624

Таблиця 8

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

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІУ	У	УІ	УІІ	УІІІ	
Теоретична підготовка	4	4	2	-	-	-	4	-	-	2	-	-	16
Загальна фізична підготовка	10	12	8	10	10	8	8	8	8	8	8	-	98
Спеціальна фізична підготовка	46	42	42	44	44	44	46	48	48	48	50	-	502
Техніко-тактична підготовка	8	8	3	-	6	7	8	10	10	10	10	-	80
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	2	-	2	-	-	4	-	-	-	8
Виконання контрольних нормативів	3	3	2	-	2	-	-	2	3	3	3	-	21
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	3
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	72	69	57	56	63	61	66	69	73	71	71	-	728

Таблиця 9

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

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІУ	У	УІ	УІІ	УІІІ	
Теоретична підготовка	4	4	-	2	2	2	2	-	2	2	2	2	24
Загальна фізична підготовка	10	10	8	8	8	6	8	8	9	10	10	10	105
Спеціальна фізична підготовка	46	48	46	48	50	54	52	56	54	54	54	48	610
Техніко-тактична підготовка	12	8	8	8	10	12	14	18	18	18	18	16	160
Інструкторська та суддівська практика	-	1	2	2	-	-	-	-	1	1	1	2	10
Виконання контрольних нормативів	-	1	2	2	2	2	3	2	3	3	3	1	24
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	3
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	73	72	66	70	73	76	79	85	87	88	88	79	936

Таблиця 10

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

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІУ	У	УІ	УІІ	УІІІ	
Теоретична підготовка	2	-	4	2	2	4	2	2	2	2	2	-	24
Загальна фізична підготовка	12	12	10	10	10	6	8	10	10	10	10	12	120
Спеціальна фізична підготовка	55	54	53	53	51	53	54	54	60	58	62	60	667
Техніко-тактична підготовка	14	16	14	12	12	12	14	16	20	20	20	20	190

Продовження табл. 10

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	VII	VIII	
Інструкторська та суддівська практика	2	1	-	-	2	2	-	1	-	1	1	-	
Виконання контрольних нормативів	3	3	-	2	-	2	2	2	2	2	4	4	26
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	3
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	89	86	81	79	78	79	80	86	94	93	99	96	1040

### 5.3. Змагальна практика

У групах базової підготовки плануються підготовчі, контрольні та відбірні змагання. Обсяг змагальної практики поступово зростає. Юні спортсмени беруть участь у змаганнях на першість ДЮСШ, у відкритих чемпіонатах секцій, клубів, а також у складі збірної команди ДЮСШ, виборюючи першість серед юнацьких колективів України. Крім того, вони можуть брати участь у відкритих міських, районних чи обласних змаганнях.

У 1-му та 2-му роках навчання змагання проводяться 3-4 рази на рік, у 3-му, 4-му та 5-му роках - 4-5 разів на рік за правилами змагань з бойового самбо.

### 5.4. Система контролю

Перед початком нового навчального року спортсмени проходять медичне обстеження у лікарсько-фізкультурному диспансері або у лікаря спортивної школи. Медичне обстеження є обов'язковим також перед кожним змаганням. Застосовується комплексний контроль - педагогічний, медико-біологічний та соціально-психологічний - для комплексної оцінки техніко-тактичної підготовленості вихованців, змісту навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності.

Найважливішим у навчально-тренувальному процесі є виконання спортивно-технічних нормативів, а також нормативів із спеціальної фізичної підготовленості.

## **6. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ**

### **6.1. Організація та методика відбору**

Основним завданням відбору є виявлення здібностей вихованців до підвищення спортивної майстерності, перенесення тренувальних і змагальних навантажень. Суттєвою є оцінка їхніх техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності.

Ефективність відбору значною мірою пов'язана з оцінкою основних сторін підготовленості спортсменів: фізичної, технічної, тактичної, теоретичної та психологічної. Також значущими є показники рівня розвитку фізичних якостей: швидкісно-силових, спеціальної витривалості, координаційних здібностей, гнучкості, можливостей систем енергозабезпечення, економічність роботи, здатність до перенесення тренувальних і змагальних навантажень та ефективного відновлення.

Оцінка перелічених здібностей разом із спортивним результатом повинні займати більш вагоме місце у процесі відбору та орієнтації спортсменів. При цьому тренер-викладач має враховувати не тільки абсолютні показники тренуваності спортсменів, але й темпи їхнього зростання від одного етапу підготовки до іншого.

У процесі відбору на цьому етапі потрібно орієнтуватися на розвиток тих якостей, які є найбільш вагомими для спортсменів з бойового самбо: спеціальна витривалість, м'язова сила, швидкісні та координаційні здібності.

Перспективність юних спортсменів багато в чому пов'язана з удосконаленням спеціалізованих відчуттів - дистанції, партнера, удару, прийому, контрприйому.

Збільшується вагомість особистісно-психічних якостей: психічної стійкості, мотивації, вольових якостей, бажання завжди перемагати та ін. Особистісні якості спортсмена є критерієм оцінки не тільки його перспективності, але й надійності виступів у обраному виді спорту.

Головні умови для зарахування до груп спеціалізованої підготовки:  
відсутність медичних протипоказань щодо подальших занять бойовим самбо (за даними диспансеризації);

стійка мотивація;

сприятлива вікова динаміка спортивних результатів;

виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП.

Тривалість етапу підготовки - 3 роки.

## **6.2. Зміст і планування підготовки**

Основними завданнями поглибленої спортивної підготовки самбістів є:  
удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, особливо швидкості, сили, витривалості;

досягнення високого рівня функціональної підготовленості;

удосконалення технічної майстерності під час виконання техніко-тактичних дій на дальній, середній та ближній дистанціях;

максимальне використання тренувальних та позатренувальних засобів, здатних викликати бурхливий перебіг адаптаційних процесів;

збільшення обсягу змагальної практики та спеціальної психологічної та тактичної підготовки;

поглиблення теоретичних знань з проблем удосконалення видів підготовленості спортсменів.

Основними критеріями оцінки та відбору самбістів є наявність у них здатностей до ефективного спортивного вдосконалення, а саме - темпи зростання спортивно-технічної майстерності. Перспективними вважаються спортсмени, які досягли значних успіхів у навчанні та склали залікові іспити.

Орієнтовні плани-графіки навчально-тренувальної роботи для груп спеціалізованої підготовки по роках навчання надані у табл. 11-13.

Таблиця 11

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

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

Таблиця 12

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

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	4	4	2	2	2	2	2	-	2	2	3	3	28
Загальна фізична підготовка	12	12	12	14	16	16	14	12	10	10	10	12	150
Спеціальна фізична підготовка	72	66	72	72	76	82	78	78	72	74	76	74	892

Продовження табл. 12

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	VII	VIII	
Техніко-тактична підготовка	22	16	14	14	14	14	22	22	24	26	26	26	240
Інструкторська та суддівська практика	-	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	10
Виконання контрольних нормативів	1	1	2	2	-	2	2	2	3	5	4	4	28
Медичне обстеження	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	4
Участь у змаганнях	Згідно з планом спортивних змагань												
Усього:	112	100	103	105	110	117	118	116	112	118	121	120	1352

Таблиця 13

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

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



### **6.3. Змагальна практика**

Спортивний результат самбістів на цьому етапі залежить від таких чинників спортивної підготовки:

- індивідуальні особливості спортсменів;
- ефективність системи попередньої підготовки;
- матеріально-технічне забезпечення підготовки;
- змагальна діяльність.

Змагальна практика в групах спеціалізованої підготовки спрямована на відпрацювання техніко-тактичних дій під час ведення поєдинку на різних дистанціях. Плануються такі види змагань: контрольні, модельні, відбірні та головні. У 1-му та 2-му роках навчання спортсмени повинні провести не менше 16 поєдинків у змаганнях різного рангу. На 3-му році їхня кількість може збільшитися до 18 поєдинків.

Система змагань на цьому етапі багаторічної підготовки передбачає виконання спортсменами-самбістами нормативів I розряду та кандидата у майстри спорту України.

### **6.4. Система контролю**

Перед початком навчання у групах спеціалізованої підготовки спортсмени повинні пройти медичне обстеження у лікарсько-фізкультурному диспансері або у лікаря спортивної школи. Медичне обстеження є обов'язковим і перед кожним змаганням.

Використовуються такі види контролю за процесом підготовки самбістів:

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| організаційний          | - кількість обдарованих спортсменів, їх підготовка;   |
| соціально-психологічний | - ступінь дисциплінованості, культура поведінки у побуті, навчанні, під час тренувань, ставлення до товаришів, ступінь психічної стійкості; |

фізична підготовленість	- виконання тестів із СФП, динаміка спортивної форми та її відповідності до календаря змагань;
технічна підготовленість	- оцінка рівня технічної майстерності під час тренувальної та змагальної діяльності; визначення індивідуальних технічних недоліків за допомогою відеозйомки;
тактична підготовленість	- реалізація стратегії підготовки спортсменів до змагань та стратегії змагальної діяльності; реалізація індивідуального тактичного плану під час змагань;
теоретична підготовленість	- залік з питань тренування та правил змагань в обсязі, запланованому програмою;
контроль змагальної діяльності	- з видів підготовки відповідно до розроблених моделей для спортсменів різної статі та різних вагових категорій;
медичний контроль	- виявлення прихованих захворювань, перенесення тренувальних навантажень, профілактика захворювань.

Під час оцінки технічної майстерності потрібно акцентувати увагу на показниках, що дозволяють визначити здатність спортсменів до застосування раціональної техніки в екстремальних умовах змагань, а також реалізації рухового потенціалу в конкретній змагальній ситуації.

## **7. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ**

### **7.1. Організація та методика відбору**

До груп підготовки до вищої спортивної майстерності зараховуються вихованці, які займалися в групах спеціалізованої підготовки, - за результатами виконання контрольних нормативів (найважливішими є нормативи з техніко-тактичної підготовки).

Основним завданням відбору до груп підготовки до вищої спортивної майстерності є виявлення здатності спортсменів до досягнення високих

результатів і перенесення великих тренувальних навантажень. Тут мають значення не тільки абсолютні показники, але й їхній прогрес порівняно з досягненнями на попередньому етапі підготовки.

Перевага надається спортсменам, які досягли значного рівня спортивної майстерності, витративши на це менше тренувань та тренувальних навантажень. Одним з найважливіших показників спортивної майстерності є різнобічна технічна підготовленість, що дозволяє технічно вірно виконувати широкий арсенал техніко-тактичних дій у спеціально-підготовчих вправах, точно варіювати просторово-часовими та динамічними показниками рухових дій під час виконання базових технічних прийомів.

Особливого значення набувають психічні якості, а особливо: стійкість до стресових ситуацій під час змагань; уміння мобілізувати вольові якості під час отримання удару чи технічної дії; здатність контролювати зусилля, темп і швидкість рухів, силу удару, напрям і амплітуду кидка тощо.

Велика увага приділяється стану здоров'я: хронічні захворювання будуть гальмувати зростання спортивних результатів. Велике значення також мають соціальний статус спортсмена, його матеріальний стан, рівень освіти, ерудиція, захоплення (види мистецтв, книги тощо).

Головною умовою відбору до груп підготовки до вищої спортивної майстерності є виконання нормативних вимог I розряду чи КМСУ.

## **7.2. Зміст та планування підготовки**

Основні завдання на цьому етапі підготовки є:

досягнення максимально високого спортивного результату;

індивідуалізація спортивної підготовки;

максимальне використання відновлювальних засобів, що сприяють адаптаційним перебудовам організму;

значне збільшення обсягу та інтенсивності тренувальної роботи;

суттєве розширення змагальної практики (до 20 змагань на рік), підвищення обсягів психологічної, тактичної та інтегральної підготовки;

суттєва зміна тренувальних та позатренувальних засобів, застосування нетрадиційних комплексів спеціальних вправ, неспецифічних засобів підвищення спеціальної працездатності, тренажерних комплексів, тощо.

Орієнтовний план-графік навчально-тренувальної роботи для груп і підготовки до вищої спортивної майстерності по роках навчання наданий у табл. 14.

Таблиця 14

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

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

### 7.3. Змагальна практика

Змагання у системі підготовки самбістів є засобом не тільки контролю за рівнем спортивного вдосконалення, але й виявлення недоліків і корегування напрямів підвищення рівня тренуваності та спортивної майстерності.

Безпосередня підготовка до змагань та участь у них є потужним засобом мобілізації функціонального стану організму, подальшої стимуляції його адаптаційних можливостей, виховання вольових якостей та психічної стійкості до складних і змінюваних умов змагальної діяльності, а також відпрацювання ефективних техніко-тактичних прийомів під час поєдинків із суперником. Загальний обсяг змагальних поєдинків – 20 і більше.

Змагання можуть виступати важливим чинником покращення підготовленості. Особливо яскраво це проявляється у процесі підготовки спортсменів високої кваліфікації на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Система змагань для спортсменів-самбістів повинна дати їм можливість виконати нормативи майстра спорту України.

#### **7.4. Система контролю**

На даному етапі підготовки обов'язковим є медичний контроль за станом здоров'я спортсменів, що здійснюється лікарями обласного чи міського фізкультурно-медичного диспансеру раз на рік, а також перед кожним змаганням.

Контроль за станом фізичної та технічної підготовленості здійснюється тренером-викладачем шляхом тестування на навчально-тренувальних заняттях за комплексом спеціальних вправ. Тестування спеціальної фізичної підготовленості самбістів бажано проводити на початку та в кінці кожного навчального року. Тестування технічної підготовленості проводиться у вигляді виконання спеціальних техніко-тактичних дій під час роботи спортсменів на приладах, тренажерах чи в парі з партнером: контролюється темп ударів у комбінаціях (двох-трьохударними серіями) чи робота серіями різноманітних ударів чи кидків з партнером на різних дистанціях.

## 8. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

Під час навчання в дитячо-юнацьких спортивних школах вихованці повинні вивчити такий теоретичний матеріал.

### 1. Фізична культура і спорт в Україні.

Фізична культура і спорт у системі освіти: позашкільні навчальні заклади, спортивні секції, спортивні інтернати, спортивні клуби, спортивні училища. Фізична культура і спорт як форма громадського виховання молодого покоління.

Стислий огляд розвитку бойового самбо. Бойове самбо в системі фізичного виховання. Виникнення цього виду спорту. Офіційне визнання бойового самбо в Україні. Виступи українських самбістів на міжнародній арені.

### 2. Побудова та функції організму людини.

Стислі відомості про будову та функції організму людини. Засади спортивної фізіології. Вплив систематичних занять спортом на організм людини.

### 3. Вплив фізичних навантажень на організм людини.

Систематичні заняття фізичними вправами - важлива умова зміцнення здоров'я та підвищення працездатності людей. Тренування як процес удосконалення функцій організму та виховання вольових і моральних якостей. Вплив фізичних вправ на м'язову систему спортсменів, будову тіла та поставу.

### 4. Техніка й тактика бойового самбо.

Поняття про техніку й тактику цього виду спорту, їхній взаємозв'язок. Основні принципи тренування. Основні технічні дії спортсмена: стійки, пересування, удари, прийоми, що порушують рівновагу, технічні прийоми захисту та нападу.

Види тактичної підготовки. Командна та індивідуальна тактика. Аналіз техніки й тактики тренувальних боїв. Тактика участі у змаганнях. Наочні приклади техніки й тактики за участю кваліфікованих спортсменів.

## 5. Морально-вольова та психологічна підготовка самбіста.

Норми етики. Патріотизм, активна участь у громадському житті, повага до старших, взаємодопомога та взаємовиручка. Значення вольових якостей у житті самбіста. Виховання в юних спортсменів потрібних психічних якостей, сміливості та рішучості у поєдинках з більш сильним суперником.

## 6. Правила безпеки під час занять бойовим самбо.

Медичне забезпечення занять бойовим самбо. Обладнання місць для занять бойовим самбо. Техніка безпеки занять бойовим самбо. Захисне спорядження.

7. Предмет бойового самбо. Місце бойового самбо в системі бойових мистецтв світу.

Бойові мистецтва світу: порівняльний огляд. Визначення бойового самбо як бойового мистецтва та системи виховання людини. Характерні риси бойового самбо.

8. Перспективне та поточне планування підготовки спортсменів до змагань з бойового самбо.

Календар змагань як відправна точка планування. Планування річного тренувального циклу. Планування місячного циклу тренування. Тижневі мікроцикли.

## 9. Стратегія багаторічної підготовки в бойовому самбо.

Етапи багаторічної підготовки в бойовому самбо. Юнацький спорт. Етап підготовки до вищих спортивних досягнень.

## 10. Фізична підготовка та розвиток рухових якостей в бойовому самбо.

Швидкісні якості. Силова підготовка. Загальна та спеціальна витривалість. Координація. Гнучкість. Рівновага.

11. Організація та технічне забезпечення тренувального процесу в бойовому самбо.

## 12. Єдина спортивна класифікація, спортивні нормативи та розряди.

Значення спортивної класифікації в системі фізичного виховання. Завдання спортивної класифікації. Основні поняття спортивної класифікації

(спортивні розряди, спортивні звання, розрядні нормативи та вимоги).

Присвоєння спортивних звань і розрядів.

13. Гігієна, режим, загартовування, харчування спортсменів.

Уявлення про гігієну та санітарію. Гігієна тіла, порожнини рота, зубів.

Гігієнічні вимоги до одягу та взуття.

Режим роботи та відпочинку. Значення, основні правила загартовування.

Уявлення про раціональне харчування та загальні витрати енергії протягом доби. Особливості харчування спортсменів під час тренувальних зборів і змагань. Системи харчування, їх вплив на розвиток фізичних якостей.

14. Лікарський контроль, самоконтроль, профілактика травм і захворювань, перша допомога, відновлювальні засоби в спорті.

Основні поняття про лікарський контроль. Самоконтроль під час занять спортом. Поняття про стомлення і перевтомлення. Попередження інфекційних захворювань під час занять спортом.

Види та причини спортивного травматизму. Надання першої допомоги при нещасних випадках. Протипоказання до тренувальних занять і змагань.

Загальне уявлення про відновлювальні засоби. Види відновлювальних засобів.

15. Основні правила змагань та суддівство.

Види та характер змагань, система заліку. Організація та проведення змагань. Вікові межі учасників змагань. Визначення переможців змагань. Суддівство змагань. Заборонені прийоми та удари. Попередження та дискваліфікація. Склад суддівської колегії та її обов'язки. Одяг, жести та команди судді.



## 9. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

Система відновлювальних та профілактичних заходів має комплексний характер і містить у собі засоби психолого-педагогічного та медико-біологічного спрямування.

Психологічні засоби відновлення:

організація комфортних зовнішніх умов і дійових чинників тренування;

створення позитивного емоційного фону тренування;

формування значущих мотивів для тренувань і змагань;

відвертання уваги, думок, самозаспокоєння, самозаохочення, самонакази, самонавіювання;

ідеомоторне та психорегулювальне тренування;

покращення побуту спортсменів.

Педагогічні засоби відновлення:

раціональний розподіл навантажень у макро-, мезо- і мікроциклах підготовки;

раціональна побудова навчально-тренувальних занять;

використання нетрадиційних засобів і методів тренування;

дотримання раціональної послідовності вправ, чергування навантажень та відпочинку;

вправи на розтягування, розслаблення, для активного відпочинку та відновлення дихання;

коригувальні та профілактичні вправи у тренуванні.

Гігієнічні засоби відновлення:

раціональний розпорядок дня;

повноцінний відпочинок і сон;

тренування у сприятливі години дня;

збалансоване 3-4-разове харчування (сніданок - 20-25 %, обід - 40-45 %, полуденник - 10 %, вечеря - 20-30 % добового раціону);

використання дієт та спеціалізованого харчування: вітаміни, поживні суміші, соки, спортивні напої;

гігієнічні процедури;

відповідність спортивного одягу та інвентарю до завдань тренувального процесу та змагань.

Фізіотерапевтичні засоби відновлення:

Масаж - загальний, частковий, сегментарний, точковий, вібро-, пневмо-, гідромасаж;

сухоповітряна (сауна) і парна лазні;

гідропроцедури: різновиди душів, ванн;

лікування грязями, морські купання, клімотерапія; електропроцедури - електрофорез, міостимуляція, аероіонізація, електропунктура, діатермія тощо;

світлове опромінення - інфрачервоне, ультрафіолетове, видимої частини спектру; гіпероксія; магнітотерапія - ультразвук, фонофорез.

Фармакологічні засоби відновлення:

дозволені препарати пластичної та енергетичної дії;

вітаміни та мінеральні речовини;

адаптогени рослинного походження та засоби, що підвищують імунні властивості організму;

зігрівальні, знеболювальні та протизапальні препарати.

**Відновлювальні заходи** можуть використовуватись у різні часи окремого тренувального дня. Обов'язково: два рази на тиждень - парова лазня чи сауна, плавання у басейні, короткочасне ультрафіолетове опромінення; раз на тиждень - день відпочинку.

Перед початком тренування: самомасаж, вітамін С, 60-80 мл спортивного напою, настанова тренера-викладача, позитивний емоційний стан, самонастроювання.

Під час тренування: раціональна побудова заняття, різнобічність методів і засобів тренування, раціональні інтервали відпочинку, активний відпочинок,

вправи на розслаблення, самозаспокоєння, самонакази, ідеомоторне тренування, спортивні напої.

Після зарядки: контрастний душ, легкий масаж, самомасаж, комплекси вітамінів, теоретичне заняття, активний чи пасивний відпочинок, читання, музикотерапія.

Після першого тренування: теплий душ, загальний масаж, аероіонізація, полівітаміни, післяобідній відпочинок.

Після другого тренування: заспокійливі душ чи ванна, масаж, полівітаміни, пасивний відпочинок, розважальні заходи, нічний сон.

## **10. ВИХОВНА РОБОТА**

Мета виховної роботи - формування особистості самбіста. У процесі виховної діяльності тренер-викладач вирішує такі завдання: виховання стійкої мотивації до занять обраним видом спорту, цілеспрямованості, наполегливості, працьовитості, почуття міри, прищеплення потрібних гігієнічних навичок, дисциплінованості тощо.

Виховна робота проводиться постійно: під час навчально-тренувальних занять, навчально-тренувальних зборів, змагань, оздоровчих заходів, навчання та у побуті.

Дуже важливими є моральні якості самбістів: почуття колективізму, дружби та товариства, гідності та честі, обов'язку та відповідальності, дисциплінованості, скромності та культури поведінки. Під час виконання тренувальних навантажень вихованці повинні формувати спортивну працьовитість, прагнення до покращення своєї спортивної майстерності, творчу активність і самостійність в досягненні високих спортивних результатів.

Естетичне виховання забезпечує формування у спортсменів потягу до краси в спорті та житті, естетичних ідеалів, уподобань і почуттів; етичне

полягає у формуванні честі та гідності спортсмена, норм поведінки, прихильного ставлення до інших людей і зовнішнього світу.

Трудове виховання - це формування працелюбності, прагнення досягти високої якості праці, в тому числі в спортивній діяльності, творчої активності та самостійності.

Засобами виховання є:

- урочистий прийом новачків до спортивної школи;
- вшанування спортсменів-ветеранів;
- особистий приклад та педагогічна майстерність тренера-викладача;
- висока організація навчально-тренувального процесу;
- атмосфера працьовитості, взаємодопомоги, творчості;
- дружні стосунки в колективі;
- моральне стимулювання за перемоги над собою;
- наставництво досвідчених тренерів і спортсменів;
- перегляд змагань та їхнє обговорення;
- регулярне підбиття підсумків навчально-тренувальної та спортивної діяльності вихованців;
- проведення спортивних свят та показових виступів;
- зустрічі з видатними спортсменами регіону;
- екскурсії, культпоходи до театрів, музеїв, виставок, кіно тощо;
- тематичні диспути та бесіди.

## **11. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА**

У процесі навчання в спортивній школі вихованці набувають знання, уміння та навички, потрібні інструктору, що працює на громадських засадах, та для роботи в якості спортивного судді. З цією метою передбачається проходження теоретичного матеріалу, інструкторської та суддівської практики.

У групах початкової підготовки вихованці починають вивчати правила змагань, залучаються до суддівства шкільних змагань.

У групах базової підготовки юні спортсмени завершують вивчення правил змагань. Залучаються до проведення теоретичних занять з тем, що висвітлюють питання заходів безпеки. Проводять за завданням тренера-викладача по частинах навчально-тренувальні заняття.

У групах спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності вихованці допомагають тренерській раді проводити початковий набір, самостійно проводять декілька занять у групах початкової та базової підготовки, беруть участь в організації та проведенні змагань з бойового самбо: виконують обов'язки одного з помічників суддів на змаганнях.

На етапі спеціалізованої базової підготовки потрібно організувати спеціальний семінар з підготовки громадських інструкторів. Наприкінці семінару складається залік з теорії та практики, який оформлюється протоколом.

Орієнтовний навчальний план семінару  
з підготовки інструкторів на громадських засадах з бойового самбо

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

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Абдулхаков М.Р. Борьются, чтобы побеждать. - М.: Просвещение, 1990. - 144 с.
2. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов: Учеб. пособие для студ. вузов физ. воспитания и спорта. - К.: Олімпійська література, 2004. - 222 с.
3. Васильков А.А. Теория и методика спорта: Учебник. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 379 с.
4. Вілмор Дж.Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. - К.: Олімпійська література, 2003. - 656 с.
5. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - К.: Здоров'я, 1984. - 144 с.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 131 с.
7. Гожин В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 168 с.
8. Губа В.П., Никитушкин В.Г., Квашук П.В. Индивидуальные особенности юных спортсменов. - Смоленск, 1997. - 219 с.
9. Данько Г.В. Вольная борьба. - К.: Изд-во ТОВ "НВП Інтерсервіс", 2011. - 300 с.
10. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 199 с.
11. Земцова І.І. Спортивна фізіологія. - К.: Олімпійська література, 2008. - 208 с.
12. Иванов А.Л. Кикбоксинг. - К.: Air Land, 1994. - 310 с.
13. Матвеев С.Ф. Борьба самбо. - К.: Здоров'я, 1977. - 152 с.
14. Матвеев С.Ф. та ін. Самбо: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. – К.: Державний комітет молодіжної політики, спорту і туризму України, 2001. - 99 с.

15. Орел П.О., Сергеев В.І., Шапар О.І. Кікбоксинг "Вако": Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. – К.: Федерація кікбоксингу України, 2012. - 134 с.
16. Парахомович Г.П. Основи класичного дзюдо. - Пермь: "Урал-ПРЕСС", 1993.
17. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: Учебник (для тренеров), в 2 кн., 2015. - Кн. 1. - 680 с, Кн. 2 - 752 с.
18. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Кн. 2: Кинезиология и психология: Учеб. пособие. В 4 кн. - М.: - Советский спорт, 1998. - 279 с.
19. Филин В.П, Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 255 с
20. Холл М. Большая книга сумо: история, практика, ритуал, бой. - Ростов н/Д.: Феникс, 2006. - 160 с.
21. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры. - М.: АCADEMIA, 2000. - 476 с.
22. Чочарай З.Ю. Техническая подготовка в единоборствах: Учеб. пособие. - К.: Европейский университет, 2003. - 216 с.
23. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами единоборств: Метод. рекомендації. - Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. - 44 с.
24. Шипилов А.А., Климин В.П. Выносливость борцов. - М.: Физическая культура и спорт, 1979. - 128 с.

## ЗМІСТ

	Стор.
Вступ .....	3
1. Загальна характеристика спортивної підготовки у бойовому самбо .....	3
1.1. Напрями вдосконалення системи спортивної підготовки .....	5
1.2. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки .....	6
1.3. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі спортивного тренування .....	8
1.4. Зміст різних видів підготовки спортсменів .....	11
1.5. Структура тренувального процесу .....	13
1.6. Вікові засади побудови спортивної підготовки .....	20
2. Організація навчально-тренувальної роботи .....	21
3. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп .....	25
4. Групи початкової підготовки .....	27
4.1. Організація та методика відбору .....	27
4.2. Зміст та планування підготовки .....	28
4.3. Змагальна практика .....	35
4.4. Система контролю .....	37
5. Групи базової підготовки .....	40
5.1. Організація та методика відбору .....	40
5.2. Зміст та планування підготовки .....	40
5.3. Змагальна практика .....	44
5.4. Система контролю .....	44
6. Групи спеціалізованої підготовки .....	45
6.1. Організація та методика відбору .....	45
6.2. Зміст та планування підготовки .....	46
6.3. Змагальна практика .....	49
6.4. Система контролю .....	49
7. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності .....	50
7.1. Організація та методика відбору .....	50
7.2. Зміст та планування підготовки .....	51
7.3. Змагальна практика .....	52
7.4. Система контролю .....	53
8. Теоретична підготовка .....	54
9. Засоби відновлення та підвищення працездатності .....	57
10. Виховна робота .....	59
11. Інструкторська та суддівська практика .....	60
Література .....	62



# БОЙОВЕ САМБО

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Відповідальний за випуск

В.Г.Свинцова

Редактор

О.П.Моргушенко

Підписано до друку

Формат

Тираж