



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ЮРИДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені ЯРОСЛАВА МУДРОГО

**В. С. Мунтян**

**FIGHT-FITNESS**  
**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ**  
**ПОСІБНИК**



**Харків**  
**2018**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ЮРИДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені ЯРОСЛАВА МУДРОГО**

*Електронне видання*

**В. С. Мунтян**

**FIGHT-FITNESS  
НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ  
ПОСІБНИК**

**Харків  
2018**

УДК.....  
ББК.....

*Електронне видання*

**Мунтян В. С. Fight-fitness: навчально-методичний посібник** / В. С. Мунтян. – Харків: Нац. юрид. ун-т ім. Ярослава Мудрого, 2018. – 326 с.

У посібнику наведено теоретико-методичні основи інтегральної підготовки в єдиноборствах, глосарій, українсько-російсько-англійський словник спортивних термінів. У доступній формі викладено порядок та основні методи навчання технічних дій; методика підвищення тактичної майстерності, рівня спеціальної фізичної, психологічної та теоретичної підготовленості. Розглянуто біомеханічні характеристики спортивних рухів, опорно-руховий апарат людини тощо.

Для студентів вищих навчальних закладів, тренерів і спортсменів, всіх, хто займається єдиноборствами.

*Рекомендовано до видання редакційно-видавничою радою університету (протокол № 10 від 16.10.2017 р.)*

© Національний юридичний університет  
імені Ярослава Мудрого, 2018,  
В. С. Мунтян

## З М І С Т

ВСТУП.....	6
1. ЗАГАЛЬНА ЧАСТИНА.....	12
1.1. Fight-fitness як складова фізичного виховання студентів вищих освітніх закладів.....	12
1.2. Програма спортивно-оздоровчого курсу «Fight fitness».....	17
1.3. Тематичний план занять з fight-fitness .....	21
1.4. Контрольні вправи.....	27
1.5. Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з fight-fitness.....	29
1.6. Медичний контроль і самоконтроль.....	31
1.7. Самостійна підготовка.....	32
Питання для самоконтролю.....	33
2. ТИПОВА РОЗМИНКА.....	34
2.1. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи.....	34
2.2. Спеціальні підготовчі вправи.....	37
3. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА.....	41
3.1. Методика технічної підготовки.....	41
3.2. Засвоєння технічних дій.....	44
3.3. Зразковий порядок навчання технічних дій (прийомів).....	48
3.4. Техніка ударів руками.....	51
3.4.1. Прямі удари руками в тулуб та захисні дії (jab, straight punch)....	72
3.4.2. Бокові удари руками та захист від них (hook).....	76
3.4.3. Удари руками знизу (uppercut) та захисні дії.....	91
3.4.4. Умовні, умовно-вільні й вільні двобої із застосуванням раніше вивченої техніки.....	96
3.5. Удари ногами (загальні положення).....	98
3.5.1. Прямі удари ногами (front kick).....	99
3.5.2. Кругові удари ногою (round kick).....	108
3.5.3. Удар ногою вбік (side-kick).....	112
3.5.4. Удар ногою назад (back-kick).....	116
3.5.5. Виконання ударів ногами: прямого, кругового й убік при однаковому підйомі зігнутої ноги вперед-уверх.....	117
3.5.6. Удари ногами зверху (downward-kick, axe-kick) і в стрибку (jumping & flying-kick).....	120
3.6. Техніка боротьби.....	121
3.6.1. Больові прийоми.....	139
3.6.2. Задушувальні прийоми.....	144
Питання для самоконтролю.....	149

4. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА В ЄДИНОБОРСТВАХ.....	151
4.1. Засади тактичної майстерності.....	151
4.2. Індивідуально-типові манери ведення бою.....	153
4.3. Основні види тактики двоюбою.....	155
4.4. Методики розвитку й удосконалення тактичної майстерності.....	157
4.5. Роль принципу моделювання й тактичного мислення у тактиці двоюбою.....	158
Питання для самоконтролю.....	161
5. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА (СФП).....	162
5.1. Роль та завдання СФП.....	162
5.2. Розвиток і вдосконалювання спеціальної гнучкості.....	169
5.3. Розвиток і вдосконалювання спеціальних швидкісних якостей (бистроти).....	173
5.4. Розвиток і вдосконалювання спеціальних силових якостей.....	182
5.5. Розвиток і вдосконалювання спеціальної витривалості.....	193
5.6. Розвиток і вдосконалювання спеціальних координаційних якостей і спритності.....	197
5.7. Методи підвищення рівня спеціальних фізичних якостей і вдосконалення техніки виконання прийомів.....	202
5.8. Спеціально-підготовчі вправи з гумовим еспандером, набивним м'ячем, гантелями й обтяженням.....	205
Питання для самоконтролю.....	209
6. СПЕЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА.....	210
6.1. Роль психологічної підготовки у вихованні спортсмена.....	210
6.2. Навички, що впливають на підвищення рівня психологічної підготовленості.....	211
6.3. Особливості навичок психорегуляції як складової психологічної підготовки.....	212
6.4. Основні прийоми підвищення рівня вольових якостей.....	215
6.5. Завдання психологічної підготовки спортсмена.....	216
Питання для самоконтролю.....	217
7. СПЕЦІАЛЬНА ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА.....	218
Питання для самоконтролю.....	222
8. ПРИЙОМИ САМОЗАХИСТУ.....	223
8.1. Загальні вимоги до виконання прийомів самозахисту.....	223
8.2. Виконання прийомів самозахисту.....	224
Питання для самоконтролю.....	236
9. КІКБОКС-АЕРОБІКА.....	237
9.1. Особлива роль кікбокс-аеробіки у загальній підготовці спортсмена.....	237
9.2. Комплекси вправ з кікбокс-аеробіки та методика їх виконання.....	238

9.3. Методика складання навчальних комбінацій.....	239
Питання для самоконтролю.....	241
10. БІОМЕХАНІЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІКИ.....	242
10.1. Предмет біомеханіки як науки та її значення для єдиноборців... ..	242
10.2. Особливості впливу біомеханічних характеристик на спортивні рухи.....	243
Питання для самоконтролю.....	254
11. ОПОРНО-РУХОВИЙ АПАРАТ ЛЮДИНИ.....	256
11.1. Загальні відомості про анатомію кісток .....	256
11.2. Анатомія скелетних м'язів.....	261
11.3. Класифікація скелетних м'язів.....	263
11.4. Робота скелетних м'язів.....	263
11.5. Коротка характеристика м'язів та їх функцій.....	264
Питання для самоконтролю.....	267
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ ДО ВСІХ ТЕМ.....	268
ДОДАТКИ.....	279
1. Глосарій спортивної термінології.....	279
2. Українсько-російсько-англійський словник термінів.....	293

## ВСТУП

Фізичне виховання – особлива навчальна дисципліна, завданням якої є розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей організму людини на основі спеціальних знань і навичок, формування усвідомленої потреби в регулярних заняттях. Це єдина дисципліна, що одночасно вирішує *освітні, виховні й оздоровчі* завдання.

Виходячи з вимог, що ставляться до вищих закладів освіти, змісту освітніх програм і їх доступності у зв'язку з інтеграцією в загальноєвропейський освітній простір, актуальними є питання дистанційних форм навчання, створення нових програм, спрямованих на підвищення ефективності процесу фізичного виховання у рамках ВЗО. Для цього слід, зокрема, розробляти і впроваджувати адаптовані освітні програми та електронні навчально-методичні посібники (ЕНМП), що відповідають сучасним тенденціям. З огляду на це пропонується ЕНМП містить достатньо повну інформацію про методи засвоєння техніки виконання спортивних і фізкультурно-оздоровчих рухів, ефективні сучасні методики розвитку основних фізичних якостей, шляхи і способи підвищення рівня функціональних можливостей організму студентів.

Нагальність і своєчасність написання НМП із *fight-fitness* зумовлені тим, що нині спостерігається дуже небезпечна тенденція до зменшення кількості людей, які займаються спортом, ведуть здоровий спосіб життя. Як наслідок, утворилася велика прірва між спортом вищих досягнень (де спортсмени показують дуже високі результати завдяки докладанню неймовірних зусиль, матеріальних і моральних ресурсів) та масовим (який, на жаль, занепадає, підтвердженням чого є зниження рівня підготовленості студентської молоді, погіршення стану їх здоров'я). До цього додаються такі негативні явища, як забруднення навколишнього середовища, гіподинамія, нервово-емоційні навантаження та інші чинники, що призводять до різкого збільшення кількості студентів, які мають значні відхилення у стані здоров'я.

Таким чином, опікування здоров'ям, пропаганда здорового способу життя і фізичного виховання підростаючого покоління мають розглядатися як *пріоритетний напрямок розвитку системи освіти*. На особливу увагу заслуговує питання *відповідності* проведення системної роботи, спрямованої на пропаганду й забезпечення всіх необхідних умов для залучення студентської молоді до здорового способу життя, якості змісту навчальних програм. У сучасних умовах стає очевидною необхідність розробки, впровадження та реалізації нових освітніх програм із метою формування ціннісних орієнтирів і фізкультурно-оздоровчої компетентності студентської молоді, підвищення рівня її психофізіологічної і соціальної адаптації.

При складанні інноваційних освітніх програм слід виходити з критерію *універсалізації*, що передбачає можливість їх впровадження в навчальний або позанавчальний процес будь-якого, зокрема й закордонного, вищого освітнього закладу.

Нині ми стаємо свідками *другої хвилі* інтеграції українських вищих освітніх закладів до європейського (світового) освітнього простору (*перша* відбулася на початку 2000 р., майже відразу після прийняття Болонської декларації). Поштовхом до початку роботи в даному напрямку стало прийняття Закону України «Про вищу освіту» від 01.07.2014 р., який встановлює основні правові, організаційні, фінансові засади функціонування системи вищої освіти. Згідно із цим Законом керівник вищого навчального закладу в межах наданих йому повноважень *сприяє формуванню здорового способу життя у здобувачів вищої освіти, зміцненню спортивно-оздоровчої бази вищого навчального закладу, створює належні умови для занять масовим спортом*. При цьому слід зважати на п. 15 ч. 1 «Вибір навчальних дисциплін у межах, передбачених відповідною освітньою програмою та робочим навчальним планом».

При формуванні індивідуального навчального плану (п. 21 ст. 62 Закону України «Про вищу освіту» від 01.07.2014 р.) слід брати до уваги й те, що самостійні заняття можуть проводитися дистанційно. Саме для цього розробляються ЕНМП, тобто вирішується проблема навчально-методичного забезпе-



чення студентів та інших учасників навчального процесу, доступності цих матеріалів.

Зважаючи на зазначене, *основною метою* занять з fight-fitness є пропаганда здорового способу життя та укріплення здоров'я студентської молоді, оволодіння навичками самозахисту, підвищення рівня спеціальної фізичної, техніко-тактичної підготовленості, формування морально-вольових якостей, які сприятимуть самореалізації кожного.

Головними *завданнями* слід визначити такі:

- збереження і зміцнення здоров'я студентів, підтримання високого рівня працездатності протягом усього періоду навчання;

- формування свідомої потреби у систематичних заняттях активними цілеспрямованими руховими вправами;

- запровадження й реалізація сучасних ефективних форм і методів організації процесу фізичного виховання, спрямованих на розвиток техніко-тактичних навичок та психологічної стійкості студентів до стресів;

- формування основ фізкультурно-оздоровчої компетентності студентів, орієнтованих на професійно-прикладну підготовку;

- розвиток особистості майбутніх спеціалістів.

Студенти, які займаються в спортивно-оздоровчій секції з fight-fitness, *повинні знати:*

- основні правила здорового способу життя й підтримання його засобами фізичної культури і спорту;

- правила поведінки та безпеки під час занять;

- правила особистої гігієни та гігієни місць занять;

- основи фізіології і психології людини;

- історію розвитку fight-fitness та особливості проведення занять з цього виду спорту;

- основні методики проведення самостійних занять та розвитку фізичних якостей (витривалості, сили, швидкості, гнучкості, координації рухів).

По закінченні курсу студенти мають опанувати такі *вміння й навички:*

- виконання основних технічних дій (прийомів), спеціальних і підготовчих вправ відповідно до програми занять;
- складання індивідуальних планів занять;
- розширення функціональних можливостей власного організму;
- підвищення рівня морально-вольових якостей;
- виконання технічних дій під музичний супровід (кік-бокс-аеробіка);
- прийоми самозахисту;
- виконання самостійної роботи (додаткові теоретичні й практичні заняття).

Науково-методичною основою спортивно-оздоровчого курсу з fight-fitness є теорія і методика фізичного виховання, психологія спорту, дані анатомії і фізіології людини, біомеханіки, гігієни та ін.

Окремі види підготовки на заняттях з fight-fitness використовуються, зважаючи на необхідність оптимального співвідношення обсягу й інтенсивності навантажень, а також індивідуальних особливостей студентів.

Електронний навчально-методичний посібник «Fight-fitness» складається з десяти розділів. Матеріал розташований за тематичним принципом. У доступній формі наведено порядок навчання технічних дій (ударів руками і ногами, техніки виконання захисних дій, самостраховки, прийомів самозахисту); розкрито особливості спеціальної фізичної підготовки з урахуванням індивідуальних антропометричних і психофізіологічних особливостей студентів, що сприятиме набуттю і закріпленню техніко-тактичних навичок.

На початковому етапі засвоєння елементів техніки студент під керівництвом викладача постійно має звертати увагу на: положення частин свого тіла (рук, ніг, голови); виконання окремих фаз рухового акту; стійкість та комфортність положень (ніг, рук, тулубу) під час виконання технічних дій; правильне поєднання рухів з ритмом вправи та дихання. Навчальний матеріал у розділах, присвячених засвоєнню і закріпленню техніко-тактичних дій, містить методичні вказівки про порядок та правильність виконання рухів і тактичних варіантів поведінки,

щоб через теоретичну інформацію (підготовку) підвести студентів спочатку до свідомого, а надалі й до їх несвідомого, автоматичного виконання прийомів.

Розглядаючи у відповідному розділі конкретну тему, необхідно звернути увагу на загальне розташування матеріалу.

Так, у розділі «Технічна підготовка» є посилання на інші розділи посібника (наприклад, «Біомеханічні основи техніки») або на конкретні сторінки, на яких можна знайти додаткову інформацію з питання, що розглядається. Викладено методiku навчання, що передбачає опис виконання технічних дій та прийомів у відповідний спосіб; зазначено порядок проведення вправ і послідовність опанування прийомів, а також інформацію про деякі особливості їх виконання. Розділ «Спеціальна фізична підготовка» присвячено техніці й методиці виконання фізичних вправ, спрямованих на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості, функціональних можливостей організму, основних фізичних якостей студента, а розділ «Біомеханічні основи техніки» – додатковій інформації про основні способи й засоби вдосконалення техніки виконання прийомів на основі біомеханічних характеристик рухів. Розділ «Психологічна підготовка» дає можливість ознайомитися з психологічними особливостями поведінки людини у стресових (екстремальних) ситуаціях, а розділ «Прийоми самозахисту» – з методикою та варіантами виконання технічних дій (прийомів самозахисту від ударів рукою, ногою, ножем, палкою, при погрозі пістолетом, звільнення від захоплень тощо) та алгоритм поведінки під час виникнення конфліктних ситуацій. У розділі «Кікбокс-аеробіка» наведено порядок та методiku виконання спеціальних фізичних вправ, технічних дій (ударів руками і ногами) під музичний супровід.

У «Глосарії» містяться дефініції основних термінів – фізкультурно-спортивних, з анатомії і фізіології людини та ін. Назви деяких вправ і технічних дій надаються українською (державною), російською (яка переважає на території пострадянських країн) та англійською (найбільш поширеною у світі) мовами (див. «Українсько-російсько-англійський словник-розмовник спортивних термінів»).

Для кращого засвоєння матеріалу в кожному розділі візуально виділено нагадування, практичні рекомендації та посилання (гіперпосилання) на фото- та відеоматеріали, а також питання для самоконтролю. Список рекомендованої літератури до всіх тем міститься в кінці видання.

***NB! Фото- та відеоматеріали у подальшому будуть доповнюватися й оновлюватися!***

## 1. ЗАГАЛЬНА ЧАСТИНА

### 1.1. Fight-fitness як складова фізичного виховання студентів закладів вищої освіти

Основними вимогами до майбутніх фахівців є високий рівень теоретичних знань (за фахом), достатній рівень фізичної підготовленості, наявність певних морально-вольових якостей і функціональних можливостей організму, здатність до психофізіологічної і соціальної адаптації.

Передусім слід пам'ятати, що проблеми виховання в цілому і фізичного зокрема доречно розглядати через призму створення моделі *«потрібного майбутнього»*, за визначенням Н. А. Бернштейна. До того ж на сучасному етапі розвитку суспільства одним із найважливіших завдань вищої школи є **формування фізкультурно-оздоровчої компетентності** студентів. З огляду на це нині, як ніколи гостро, стоїть питання *нострифікації компетентності* – визнання знань, умінь і навичок, а не тільки дипломів.

Проведення занять з fight-fitness у освітніх закладах сприяє укріпленню здоров'я студентів, підвищенню рівня їх фізичної підготовленості та гармонійному розвитку, вихованню рис і якостей особистості, що необхідні майбутнім спеціалістам.

Програма організації занять з fight-fitness розрахована на студентів (та інших учасників навчально-виховного процесу), які за станом здоров'я належать до основної або підготовчої медичних груп. Засвоюванню запланованої тематики теоретичних знань та проведенню практичних занять сприяють: дозування обсягу та інтенсивності навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей студентів, використання методик, спрямованих на поліпшення виконання спеціальних фізичних вправ, а також технічних дій (ударів руками і ногами) під музичний супровід (кікбокс-аеробіка), підвищення рівня фізичних якостей і функціональної підготовленості студентів.

Практика доводить, що зосередження тільки на «прирості» фізичних показників або на використанні будь-яких «абст-

рактних» методик підготовки невиправдане. Саме тому під час занять fight-fitness перевага надається техніко-тактичним характеристикам і морально-вольовим якостям, тобто внутрішньому змісту при приблизно однакових зовнішніх формах. Це свідчить про те, що питання об'єднання як фізичної, так і техніко-тактичної та морально-вольової складових є досить актуальним не тільки для молоді, а й для людей різного віку і статі, які бажують по-справжньому зміцнити своє здоров'я, стати сильнішими і набути певних практичних навичок самозахисту.

Перевага занять з fight-fitness порівняно з іншими видами фізкультурно-спортивної діяльності безсумнівна. Наприклад, особа, якій притаманна деліктна поведінка (схильна до вчинення правопорушень), як правило, займається яким-небудь видом єдиноборств у секції або самостійно. А тих, хто дотримується правил суспільної моралі і найчастіше стає жертвою хуліганів, слід злучати до занять єдиноборствами, зокрема й fight-fitness, переконуючи, що саме на них їх навчать елементарних способів самозахисту, алгоритму дій в екстремальних ситуаціях. Заняття з fight-fitness допоможуть набути не тільки навичок захисту, а й розуміння психології поведінки нападника. Отже, це буде свого роду стримуючим чинником для правопорушників.

Запропонована авторська програма фізичного, техніко-тактичного, морально-вольового та естетичного розвитку fight-fitness *включає такі розділи:*

**1. Єдиноборство** (техніко-тактична підготовка, основи ведення двобою та прийоми самозахисту).

**2. Спеціальна фізична підготовка** (розвиток і вдосконалення спеціальних фізичних якостей).

**3. Кікбокс-аеробіка** (виконання технічних дій під музичний супровід).

**4. Спеціальна морально-вольова підготовка** (підвищення рівня вольових якостей та психологічної стійкості).

**Єдиноборство** (техніко-тактична підготовка, основи ведення двобою та прийоми самозахисту) – це набір певних технічних прийомів, що відповідають статевим і віковим особли-

востям людини, а також її особистим уподобанням (у плані спрямованості\*, обсягу та інтенсивності навантаження).

Успішне заняття й оволодіння необхідними навичками самозахисту передбачає передусім вивчення певного набору ударної техніки руками і ногами, оскільки ефективність проведення прийомів визначається їх універсалізацією, простотою і надійністю. Так, для курсантів – майбутніх працівників силових структур – засвоєння виконання захисних і контратакуючих дій, як правило, має завершитися оволодінням *прийомом затримання* правопорушника, а для *звичайних* громадян можуть бути застосовані інші варіанти виконання будь-яких контратакуючих дій і прийомів.

До *стандартного набору* прийомів самозахисту входить захист від удару: рукою, ногою, ножем, палкою, а також звільнення від захватів і обхватів та ін. До того ж необхідно засвоїти *алгоритм поведінки* при виникненні конфліктної ситуації, тобто бути здатним до адекватної реакції на подразники протистояння або запобігання загрозі (раптовому нападу).

Основне *завдання технічної підготовки* полягає в досягненні максимального ефекту при мінімальних витратах енергії. Головними показниками технічної досконалості є ефективність та економічність дій.

***Спеціальна фізична підготовка*** передбачає розвиток і вдосконалення спеціальних фізичних якостей. Відомо, чим вищий рівень фізичної підготовленості організму людини (опти-

---

\* У нашому випадку «спрямованість» означає зосередження на індивідуальному плані підготовки з урахуванням побажань студента (коли перевага надається спеціальній фізичній підготовці, ударній техніці, техніці боротьби кікбокс-аеробіці або прийомам самозахисту). Даний розділ також передбачає проведення тренувань з метою вдосконалення техніко-тактичної майстерності (ТТМ) спортсменів, тобто підготовку їх до участі в змаганнях з рукопашного бою, кікбоксингу та інших видів єдиноборств, які проводяться з повним або дозованим контактом.

мально), тим швидше і більшою мірою це дозволяє йому адаптуватися до великих навантажень, а також сприяє відновленню працездатності в найкоротший строк, а отже, забезпечує кумулятивний тренувальний ефект.

Методики розвитку сили, які, наприклад, використовуються у важкій атлетиці і бодібілдингу, не можна екстраполювати (переносити) і застосовувати в чистому вигляді в єдинокористуванні та інших видах спорту. На практиці для більшості видів спорту результат, як правило, залежить від прояву сили в динамічному режимі. Наприклад, в атлетичній гімнастиці спортсмени нерідко ігнорують принцип рекуперації енергії, тобто не використовують силу пружної деформації м'язів (створеної колись енергії). А це і є одним з основних чинників економічності роботи, яка має більш важливе практичне значення у повсякденному житті, ніж накачані м'язи. Недостатній або низький рівень гнучкості не дозволяє виконувати рухи з оптимальною амплітудою, призводить до великих і зайвих витрат енергії та збільшує ймовірність травмування.

*Витривалість* – це запас життєвої енергії. Наприклад, у деяких видах спорту (важкій атлетиці, атлетичній гімнастиці) «слабкою ланкою» є рівень витривалості, оскільки заняття проходять в анаеробному режимі. Помітний позитивний ефект для розвитку спеціальної витривалості дає використання під час занять ритмічних музичних фрагментів.

**Кікбокс-аеробіка** (виконання технічних дій під музичний супровід). У даний час представники багатьох видів спорту (зокрема й футболу) активно відвідують заняття з аеробіки. У процесі тренування необхідно враховувати роль емоційного фону і позитивний вплив музики. Виконання рухів у певному ритмі стимулює підвищення рівня слухомоторної координації і позитивно діє на якісний компонент техніки, сприяє розвитку і вдосконаленню спеціальних швидкісних, морально-вольових та інших якостей, загальної та спеціальної витривалості і функціональних можливостей організму в цілому.

**Спеціальна морально-вольова підготовка** полягає в підвищенні рівня вольових якостей та психологічної стійкості.



Відомо, що перевтома настає, насамперед, через моральну втому. Вибір виду діяльності та бажання людини займатися тим чи іншим видом спорту також залежить від морально-вольового компонента і впливу психологічного чинника.

У свою чергу, психологічна підготовка охоплює всі інші види підготовки і впливає на підвищення рівня основних якостей та підтримання досягнутого рівня підготовленості. У цілому стан психіки, рівень психологічної стійкості і надійність мають важливе значення для досягнення високих результатів (успішності), а підсумком психологічної підготовленості має бути стійкий оптимальний *стан готовності*, що проявляється в умінні максимально мобілізувати себе задля досягнення найкращого результату.

Таким чином, заняття з *fight-fitness* сприяють зміцненню здоров'я студентів, підвищенню рівня їх фізичної підготовленості, техніко-тактичної майстерності та набуття навичок самозахисту, гармонійному розвитку рис особистості, необхідних майбутнім фахівцям різних галузей, їх самореалізації.

## 1.2. Програма спортивно-оздоровчого курсу «Fight-fitness»

Програма спортивно-оздоровчого курсу «*Fight-fitness*» розрахована на студентів\* та інших учасників навчально-виховного процесу, які за станом здоров'я належать до основної або підготовчої медичних груп, і передбачає засвоєння запланованого обсягу теоретичного матеріалу, практичних вмінь та навичок.

### *Розподіл навчального часу, зміст та обсяг практичного навантаження для студентів I–III курсів*

Види занять та загальні теми	Кількість годин у семестрі		Самостійна робота (додаєть-коєві заняття)
	лекції	практичні заняття (секції)	
1	2	3	4

### *Перший рік навчання*

#### *I семестр*

1. Теоретична підготовка* (під час проведення практичних занять)	–	–	–
2. Практичні заняття:			
– загальна фізична підготовка	–	12	12
– спеціальна фізична підготовка	–	10	6
– засвоєння техніки ударів руками	–	14	6
– засвоєння техніки ударів ногами	–	10	6
– засвоєння техніки захисних дій	–	8	2
– засвоєння прийомів самостраховки	–	2	–
– засвоєння прийомів самозахисту	–	6	–
– кікбокс-аеробіка (ударна техніка)	–	4	2
3. Модульний контроль (тестування рівня підготовленості)	–	2	–
<b>Всього</b>	–	68	34*

\*У процесі практичних занять викладач постійно надає теоретичну інформацію про вплив навантажень на організм людини, методику виконання фізичних вправ, біомеханічні основи виконання технічних дій, тактичну та психологічну підготовку.

*2 семестр*

1. Теоретична підготовка (під час проведення практичних занять)	–	–	–
2. Практичні заняття:			
– загальна фізична підготовка	–	8	6
– спеціальна фізична підготовка	–	10	4
– повторення техніки ударів руками	–	12	6
– повторення техніки ударів ногами	–	10	6
– повторення техніки захисних дій	–	6	2
– повторення прийомів самостраховки	–	2	2
– повторення прийомів самозахисту	–	6	2
– основи (техніка та тактика) поєдинку	–	6	2
– кікбокс-аеробіка (ударна техніка)	–	2	2
3. Модульний контроль (тестування рівня підготовленості)	–	2	–
Всього	–	64	32

*Другий рік навчання*

*3 семестр*

1. Теоретична підготовка (під час проведення практичних занять)	–	–	–
2. Практичні заняття:			
– загальна фізична підготовка	–	10	8
– спеціальна фізична підготовка	–	10	6
– закріплення техніки та тактичних основ виконання ударів руками	–	10	6
– закріплення техніки і тактики ударів ногами	–	8	4
– закріплення техніки і тактики захисних дій	–	6	2
– закріплення прийомів самостраховки	–	6	2
– засвоєння техніки боротьби	–	4	2
– закріплення прийомів самозахисту	–	6	2
– основи (техніка і тактика) двобою	–	4	–
– кікбокс-аеробіка (ударна техніка)	–	2	–
3. Модульний контроль (тестування рівня підготовленості)	–	2	–
Всього	–	68	32

4 семестр

1. Теоретична підготовка (під час проведення практичних занять)	–	–	–
2. Практичні заняття:			
– загальна фізична підготовка	–	8	10
– спеціальна фізична підготовка	–	10	8
– закріплення техніки ударів руками	–	10	6
– закріплення техніки ударів ногами	–	8	4
– закріплення техніки та тактики захисних дій	–	4	2
– закріплення прийомів самозахисту	–	2	–
– закріплення техніки боротьби	–	4	–
– закріплення техніки прийомів самозахисту	–	4	–
– закріплення техніки і тактики ведення поєдинку	–	10	–
– кікбокс-аеробіка	–	2	2
3. Модульний контроль (тестування рівня підготовленості)	–	2	–
Всього		64	32

**Третій рік навчання**

5 семестр

1. Теоретична підготовка (під час проведення практичних занять)	–	–	–
2. Практичні заняття:			
– загальна фізична підготовка		6	12
– спеціальна фізична підготовка		10	8
– удосконалення техніки ударів руками		10	6
– удосконалення техніки ударів ногами		8	6
– удосконалення техніки і тактики захисних дій		4	–
– удосконалення техніки прийомів самозахисту		6	–
– удосконалення техніки боротьби		6	–
– удосконалення техніки і тактики поєдинку		14	–
– кікбокс-аеробіка		2	2
3. Модульний контроль (тестування рівня підготовленості)		2	–
Всього	–	68	34

6 семестр

1. Теоретична підготовка (під час проведення практичних занять)	–	–	–
2. Практичні заняття			
– загальна фізична підготовка		4	10
– спеціальна фізична підготовка		10	8
– удосконалення техніки ударів руками		8	4
– удосконалення техніки ударів ногами		8	4
– удосконалення техніки і тактики захисних дій		4	–
– удосконалення техніки прийомів самозахисту		6	2
– удосконалення техніки боротьби		6	–
– удосконалення техніки і тактики поединку		14	2
– кікбокс-аеробіка		2	2
3. Модульний контроль (тестування рівня підготовленості)		2	–
Всього	–	64	32

### 1.3. Тематичний план занять з fight-fitness

ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ, семестри 1, 2 – 132 год

*А. Теоретична підготовка (під час практичних занять)*

1. Фізична культура і система фізичного виховання у ЗВО. Вплив занять фізичними вправами на стан здоров'я людини.

2. Особливості занять, правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з fight-fitness.

*Б. Методична підготовка*

1. Методика самоконтролю у процесі занять фізичними вправами.

2. Основи методики загартування.

3. Організація і методика проведення самостійних занять з фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу.

*В. Практична підготовка (усього 132 години)*

Засвоєння техніки та основних методів виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток загальної фізичної підготовки студентів.

Оволодіння методикою і технікою виконання спеціально-підготовчих та спеціальних фізичних вправ, спрямованих на розвиток спеціальної витривалості та підвищення рівня функціональної підготовленості організму студентів.

#### *Технічна підготовка*

1. *Бойова стойка:*

- засвоєння положення бойової стойки;
- засвоєння техніки переміщення маси тіла в бойовій стойці;
- засвоєння техніки виконання рухів у бойовій стойці.

2. *Засвоєння техніки виконання ударів руками:*

- прямих у голову (jab & strait punch to the head);
- прямих у тулуб (strait punch to the body);
- бокових у голову (hook to the head);
- бокових у тулуб (hook to the body);
- знизу в голову (uppercut to the head);
- знизу в тулуб (uppercut to the body).

3. *Засвоєння техніки виконання захисних дій від атаки (ударів) руками.*

Від прямих ударів руками в голову:

- відхиленням (ухилом) назад;
- підставлянням плеча (плечового суглоба);
- підставлянням долоні;
- відбиттям передпліччя;
- ухилом убік;
- відходом кроком убік (side step).

Від прямих ударів у тулуб:

- відбиттям долоні або передпліччя;
- підставлянням ліктя і передпліччя.

Від бокового удару рукою в голову:

- підставлянням зігнутої руки;
- відбиттям передпліччя;
- «ниркою»;
- відхиленням або відходом (крок назад).

Від бокового удару рукою в тулуб:

- відходом (крок назад);
- підставлянням зігнутої руки.

Від ударів знизу в голову і тулуб:

- відхиленням назад;
- підставлянням долоні;
- підставлянням зігнутої руки;
- відходом (кроком) назад.

4. *Засвоєння техніки виконання ударів ногами:*

- прямого удару коліном (knee strike);
- прямого удару ногою (front kick);
- кругового удару коліном (knee round strike) ;
- кругового удару ногою (round kick);
- удару ногою вбік (side kick);
- удар ногою назад (back kick).

5. *Засвоєння техніки виконання захисних дій від ударів ногами.*

Від прямого удару ногою в тулуб:

- відходом з лінії атаки вбік;
- відбивом передпліччям всередину;

- відбивом передпліччям назовні;
- відходом назад и відбивом передпліччям униз.

Від бокового удару ногою в тулуб:

- підставлянням передпліччя и плеча;
- відбивом передпліччям;
- відходом назад.

Від удару ногою в бік:

- відбивом передпліччям вниз;
- відходом з лінії атаки в бік і відбивом передпліччям;
- підставлянням обох рук (передпліччя).

Від удару ногою назад:

- відходом у бік;
- відходом назад і відбивом передпліччям.

6. *Кікбокс-аеробіка з використанням музичних ритмічних фрагментів (музичного супроводу).*

7. *ЗФП:* згинання і розгинання рук в упорі лежачи та на паралельних брусах; підтягування на перекладині; комплексна силова підготовка; ранкова гігієнічна гімнастика; вправи прикладного характеру; спортивні ігри.

8. *СФП:* згинання і розгинання рук в упорі лежачи при різних положеннях рук, зокрема: на кулаках, на пальцях, з виконанням оплесків; виконання технічних дій (ударів та захисних дій) з використанням додаткового обтяжування тощо.

9. *Тематичний контроль* (здача спеціальних нормативів)\*

ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ, семестри 3, 4 – 132 год

А. Теоретична підготовка (під час практичних занять)

1. Підвищення аеробних якостей організму людини на заняттях з fight-fitness.

2. Техніко-тактична підготовка в єдиноборствах. Особ-

---

\* Див: табл.1, 2, С. 27–28.



ливості виконання прийомів самозахисту.

3. Інтегральна підготовка в єдиноборствах.

*Б. Методична підготовка*

1. Методика формування важливих рухових якостей і навичок з урахуванням майбутньої професійної діяльності.

2. Основи методики фізичних тренувань. Організація і проведення самостійних занять.

3. Методика виконання спеціальних вправ на заняттях з *fight-fitness*.

*В. Практична підготовка*

1. *Техніка виконання атакуючих вправ (дій):*

– закріплення техніки виконання переміщень і пересувань;

– закріплення техніки виконання ударів руками (прямих, бокових, знизу);

– закріплення техніки виконання ударів ногами (прямих, кругових, вбік, назад).

2. *Кікбокс-аеробіка з використанням музичних ритмічних фрагментів (музичний супровід).*

3. *Прийоми самозахисту.*

4. *Тактика ведення атакуючих дій:*

– тактичні особливості атакуючих дій з акцентом на ударній техніці руками;

– тактичні особливості атакуючих дій з акцентом на ударній техніці ногами.

5. *Тактика ведення умовних і умовно-вільних поєдинків (спарингів).*

6. *Тактика і психологічні аспекти ведення умовно-вільних поєдинків.*

7. *ЗФП:*

– ранкова гігієнічна гімнастика;

– виконання повторних серій вправ із додатковою вагою на основні групи м'язів;

– оздоровчий біг, кросова підготовка;

– силова підготовка (згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині, вправи зі штангою і з гантелями).

8. *СФП*:

- вправи для розвитку спеціальних швидкісних, швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості;
- виконання ударів руками і ногами з обтяженнями;
- виконання ударів ногами із положення присіду і напівприсіду, руками і ногами на підвісних мішках та інших приладах.

9. *Тематичний контроль* (тестування рівня спеціальної підготовленості).

ТРЕТІЙ РІК НАВЧАННЯ, семестри 5, 6 – 132 год

А. Теоретична підготовка (під час практичних занять)

1. Теоретичні відомості про імплементацію занять із *fight-fitness* у програму фізичного виховання з метою підтримки рівня фізичної підготовленості студентів та набуття прикладних навиків.

2. Методи вдосконалення техніки і тактики ведення поєдинку.

3. Психологічна підготовка в єдиноборствах.

4. Режим навчання, відпочинку та харчування студентської молоді. Надання першої медичної допомоги.

Б. Методична підготовка

1. Методика підбору і виконання фізичних вправ для заповігання втомі, підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різних видах роботи.

2. Методика індивідуальної оцінки рівня фізичної підготовленості.

3. Основи методики розробки і реалізації індивідуальної програми забезпечення працездатності і прискорення її відновлення засобами фізичної культури і спорту.

4. Методика використання обраної системи фізичних вправ.

5. Особливості профілактики перетренованості й перевтоми.

## *В. Практична підготовка*

### *1. Техніка ближнього бою:*

- ударна техніка руками;
- ударна техніка ногами.

### *2. Техніка боротьби:*

- самостраховка, страховка, стойки, захвати;
- виведення з рівноваги.

### *Кидки:*

- задньою підніжкою;
- передньою підніжкою;
- захватом за обидві ноги (спереду, ззаду);
- кидок через стегно.
- підсікання: переднє, бокове, заднє.

*Атакуючі дії:* задня і передня підніжка, кидок через стегно (закріплення техніки виконання кидків).

### *Захисні дії:*

- від кидків (задня і передня підніжка);
- від кидка через стегно;
- від атаки в партері.

### *3. Техніка виконання утримання, больових та задушувальних прийомів.*

### *4. Тактика боротьби:*

- тактика боротьби в нападі;
- тактика ближнього бою;
- тактика ведення поєдинку проти спортсмена-борця.

*5. ЗФП:* крос, стрибки у довжину і висоту з місця. Силова підготовка (згинання і розгинання рук в упорі лежачи та на брусах, підтягування на перекладині).

*6. СФП:* вправи швидкісно-силового характеру і швидкісно-силової витривалості:

- «бій з тінню» із використанням обтяжувань (на руки, на ноги, на поясі);
- вправи з обтяжуваннями на снарядах (боксерських мішках, грушах, лапах, маківарах);
- вправи з гумовим еспандером;
- вправи статико-динамічного характеру.

### *7. Тематичний контроль (спеціальні нормативи).*

## 1.4. Контрольні вправи

Табл. 1

### Тестування рівня загальної фізичної підготовленості

Види випробувань	Стать	Оцінка (бали)				
		5	4	3	2	1
		Нормативи				

#### Сила

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, (кількість разів)	ч	44	38	32	26	20
	ж	24	19	16	11	7
Підтягування на перекладині (кількість разів) жінки на низькій перекладині (ноги торкаються підлоги)	ч	16	14	12	10	8
	ж	16	14	12	10	8
Піднімання в сід за 1 хв, кількість разів	ч	53	47	40	34	28
	ж	47	42	37	33	28
Стрибок у довжину з місця (см)	ч	260	241	224	207	190
	ж	210	196	184	172	160

#### Спритність

Човниковий біг 4×9 м (с)	ч	8.8	9.2	9.7	10.2	10.7
	ж	10.2	10.5	11.1	11.5	12.0

#### Гнучкість

Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	19	16	13	10	7
	ж	20	17	14	10	7

Разом із вищезазначеними нормативами рекомендовано спеціальне тестування рівня технічної підготовленості за зразком табл. 2.

Табл. 2

### Тестування рівня технічної підготовленості

Технічні прийоми	Оцінка та бали		
	5	4	3
Виконання технічних дій:			
– захист від удару рукою	7	6	5
– захист від удару ногою	7	6	5
– захист від удару ножем	7	6	5
– захист від удару палкою	7	6	5
– звільнення від захоплювання спереду	7	6	5
– звільнення від захоплювання ззаду	7	6	5
– виконання спеціального комплексу (F-F - 1)	7	6	5
– кікбокс-аеробіка (комплекс)	7	6	5

Примітка. Усі технічні дії виконуються на вибір викладача. Технічні дії оцінюються за десятибальною системою (оцінка 5 – не нижче 7 балів; 4 – не нижче 6; 3 – не нижче 5 балів).

Додатково рекомендуються наступні нормативи для поточного контролю рівня фізичної підготовленості студентів:

Табл. 3

### Тестування спеціальної фізичної підготовленості

Нормативи з СФП	Юнаки (оцінка)			Дівчата (оцінка)		
	5	4	3	5	4	3
– згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість раз за 1хв (юн.), за 30 с (дів.))	50	46	42	24	20	16
– утримання випрямленої ноги в кінцевій фазі удару, с	15	12	10	12	8	6
– виконання ударів ногами з вихідного положення стоячи на одному коліні (раз за 20 с (2x10 с))	16	14	12	14	12	10
– кікбокс-аеробіка (хв/с)	3,0	2,30	2,0	2,30	2,0	1,30

Примітка. Викладач оцінює якість виконання ударної техніки руками і ногами та ритм рухів відповідно до ритмічних музичних композицій, що використовуються.

## 1.5. Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з fight-fitness

На заняттях з fight-fitness студенти засвоюють техніку ударів руками і ногами, техніку боротьби, виконання больових та задушувальних прийомів, прийоми самозахисту, провають умовні, умовно-вільні та вільні поєдинки. Недотримання правил поведінки під час занять, а також недостатній рівень підготовленості можуть призвести до травм та нещасних випадків. Щоб уникнути цього, під час занять обов'язково слід дотримуватися вимог техніки безпеки, а саме:

- комплектування груп та кількість студентів, які в них займаються, повинні відповідати особливостям місця й організації проведення занять;
- забороняється починати заняття (виконувати фізичні вправи, прийоми та проводити спаринги) без дозволу викладача;
- не можна починати вправи без попередньої загальної розминки;
- дотримуватися правил особистої гігієни (чистота власного тіла та екіпіровки, нігті коротко підстрижені, волосся, за необхідності, зібране м'якою резинкою);
- одяг має бути зручним, з натуральної тканини, чистим, не перешкоджати рухам, диханню, кровообігу;
- взуття слід обирати легке, еластичне, бажано з натуральних матеріалів, що дозволить забезпечити достатнє ковзання при виконанні підсікань і кидків (для занять у залах зі спеціальним покриттям – борцівки або чешки, також можна босоніж).
- категорично забороняється жувальна гумка;
- необхідно зняти з себе всі речі (годинник, браслети, сережки, ланцюжки), які могли б травмувати як самого себе, так і оточуючих;
- проводити розминку, яка необхідна для підготовки організму до майбутнього навантаження та відповідає темі заняття;

- розпочинати умовно-вільні й вільні поєдинки тільки за наявності необхідних засобів захисту: рукавичок, шолома, раковини (бандажа для захисту паху), капи (протектора для захисту зубів), футів і накладок для гомілки;

- приступати до виконання технічних прийомів, зокрема, кидків і спарингів можна у разі, якщо студенти перебувають на безпечній відстані один від одного;

- категорично забороняється наносити або імітувати удари, які могли б призвести до травми, особливо в життєво важливі органи (горло, очі, скроню, пах, потилицю, нирки, хребетний стовп та ін.);

- виконуючи прийоми самозахисту імітаторами зброї, слід *вибивати* їх у бік краю майданчика. Забороняється виконувати кидки, якщо на місці передбачуваного падіння знаходяться будь-які предмети або люди;

- кидки здійснювати у напрямку від центру до краю килима (майданчика), забезпечуючи при цьому страховку партнера;

- при виконанні вправ на снарядах (удари руками і ногами на боксерських мішках, маківарах та ін.) дотримуватися безпечної відстані між собою, а також до предметів, які знаходяться поруч;

- перед тим як виконувати вправи на тренажерах, з гантелями, гумовими еспандерами й іншими приладами, переконайтеся, що вони надійно закріплені. Вправи зі штангою виконують тільки з партнером (зі страховкою);

- за командою «Стоп!» слід припинити будь-які дії і рухи;

- наприкінці заняття, після основної частини обов'язково виконуються вправи на розслаблення, відновлення дихання, гнучкість, розтягування;

- завершувати заняття і виходити із зали можна лише з дозволу викладача (тренера).

## 1.6. Медичний контроль і самоконтроль

До занять з *fight-fitness* допускаються студенти, які за станом здоров'я належать до основної або підготовчої медичних груп з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей, рівня підготовленості та протипоказань за станом здоров'я. Інші категорії (співробітники, студенти інших навчальних закладів, учні шкіл) – у разі надання медичної справки-дозволу про відсутність протипоказань (за станом здоров'я) займатися в секції єдиноборств.

Контроль за станом здоров'я студентів повинен здійснюватися протягом усього періоду проведення занять (семестру, навчального року) з урахуванням дозування фізичних навантажень, розвитку фізичних якостей та динаміки спортивних результатів. Ці спостереження дають можливість з'ясувати реакцію організму студентів на фізичні навантаження під час занять.

Викладачі кафедри фізичного виховання зобов'язані слідкувати за станом здоров'я тих, хто займається в секціях, та санітарним станом спортивного залу.

*Самоконтроль* здійснюється студентами самостійно із застосуванням доступних прийомів нагляду й обліку як суб'єктивних (самопочуття, сон, апетит, бажання тренуватися, терпимість до навантажень/витривалість), так і об'єктивних даних (маса тіла, частота пульсу, визначення сили м'язів). Дані самоконтролю студент повинен повідомити викладачу для корегування фізичних навантажень та уникнення перевтоми.

*Особиста гігієна* згідно із загальними правилами передбачає: правильне чергування розумової і фізичної роботи та активного відпочинку, раціональний режим харчування, відмову від шкідливих звичок, підтримання в чистоті власного тіла, одягу для занять, екіпіровки тощо.



## 1.7. Самостійна підготовка

На заняттях з fight-fitness позитивного результату можна досягти тільки при проведенні регулярних і постійних основних і самостійних тренінгів з урахуванням закономірностей розвитку організму і особливостей виду спорту. При плануванні та проведенні багаторічних самостійних занять за основу береться річний цикл. Слід повсякденно приділяти увагу поєднанню розумової та фізичної роботи.

*Метою самостійних занять є зміцнення здоров'я та підвищення рівня підготовленості, який визначається з урахуванням індивідуальних особливостей організму конкретного студента.*

Самостійні заняття можна проводити у формі ранкової гімнастики, а також тренувальних занять протягом дня.

До самостійних занять рекомендується включати ті види спеціальних вправ, які передбачені програмою підготовки з fight-fitness. Проте завжди необхідно дозувати навантаження таким чином, щоб не спричинити перенапруження й перевтому.

Кількість підходів та повторень виконання окремих спеціальних вправ залежить від їх характеру, обсягу навантаження на конкретному занятті, кваліфікації та рівня підготовленості студента. У будь-якому разі треба виходити з етапу підготовки й узгоджувати з планом основних занять.

При складанні індивідуального плану необхідно правильно підібрати спеціальні вправи, які покликані забезпечити чітко спрямований розвиток комплексу рухових якостей з одночасним урахуванням формування та вдосконалення технічних навичок, що передбачають раціональність навчально-тренувального процесу, який ґрунтується на принципі досягнення максимального ефекту при мінімальних витратах енергії.

Таким чином, самостійна робота студентів має бути регулярною і відповідати засадам навчально-тренувального процесу, наведеним у даному посібнику.

## Питання для самоконтролю

1. Назвіть переваги та недоліки дистанційної форми навчання.
2. Що являє собою «універсалізація» навчальних програм?
3. Що означає «fight-fitness»?
4. Який зміст навчальної програми з fight-fitness?
5. Назвіть основні розділи електронного навчально-методичного посібника (ЕНМП) з fight-fitness?
6. Яка мета занять із fight-fitness?
7. Які основні завдання курсу fight-fitness?
8. Що повинні *знати й уміти* студенти, які займаються у спортивно-оздоровчій секції з fight-fitness?
9. Яких *навичок* мають набути студенти, які займаються у спортивно-оздоровчій секції з fight-fitness?
10. Що означає «*формування фізкультурно-оздоровчої компетентності студентів*»?
11. Назвіть вимоги щодо дотримання правил техніки безпеки студентів під час занять єдиноборствами.
12. Які вимоги щодо медичного контролю та самоконтролю під час занять?
13. Яка роль та особливості самостійної підготовки студентів?
14. Зміст і значення контрольних нормативів для студентів, які займаються в спортивно-оздоровчій секції з fight-fitness.

## 2. ТИПОВА РОЗМИНКА

### 2.1. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи

Не можна ігнорувати розминку! Основне її призначення – підготовка організму людини, його функціональних систем, м'язів, суглобів до наступних навантажень.

Розминка сприяє підвищенню частоти серцево-судинних скорочень (ЧСС / пульсу), поліпшення кровообігу, лімфообігу, діяльності функціональних систем, що забезпечують аеробну продуктивність організму та його терморегуляцію, впливає позитивно на еластичність м'язів і зв'язок, на рухливість у суглобах, рівень гнучкості.

Розминка складається з двох частин: загальної і спеціальної.

У *загальній частині* розминки, як правило, проводяться загально-розвиваючі вправи низької та середньої інтенсивності: біг, вправи в русі та на місці, на гнучкість (розтяжку), а також вправи силового характеру (дозовано) з метою підвищення тону м'язів / приведення їх у робочий стан.

У *спеціальній частині* розминки включаються вправи, які за характером, структурою, функціональною спрямованістю і технічними особливостями відповідають конкретному виду спорту і поставленим тренувальним завданням (навантаженням) або змагальній діяльності.

Розминка сприяє психологічному настроюванню і готовності спортсмена до вирішення рухових завдань під час тренувальної або змагальної діяльності та не повинна призводити до втоми організму спортсмена.

Розминка має бути *тематичною*, тобто відповідати темі заняття. Наприклад, перед розучуванням ударів ногами до розминки включають спеціально-підготовчі вправи: обертання в тазостегнових суглобах, випади, махи ногами та інші вправи для підвищення рівня рухливості в суглобах, гнучкості й створення *запасу гнучкості*.

Спеціальна частина розминки зі спрямованістю на засвоєння техніки боротьби передбачає більш ретельний підхід

(акцент) на розігрів м'язів шиї, плечових, тазостегнових, колінних та гомілковостопних суглобів для запобігання травматизму.

Проведенню умовних, умовно-вільних та вільних спарингів повинні передувати спеціальні вправи: імітація ударів «на техніку», «бій з тінню» (з уявним суперником) тощо.

Оптимальна тривалість (обсяг) та інтенсивність розминки залежить від багатьох факторів: віку, статі та рівня підготовленості спортсмена, температури повітря (в місцях проведення занять, змагань), урахування умов майбутніх навантажень (перед тренуванням або змаганнями / стартом).

Зразковий порядок виконання вправ / розминки:

1. *Зверху донизу* – м'язи шиї, верхні кінцівки, тулуб, нижні кінцівки.

2. *Концентричний* – за принципом масажу – від периферії до центру: м'язи шиї, верхні кінцівки, нижні кінцівки, тулуб.

Після визначення й оголошення мети та завдань заняття / тренування можна запропонувати виконання вправ розминки в такий послідовності:

а) у русі:

- ходьба (звичайна);
- ходьба на носках;
- ходьба на п'ятках;
- ходьба на внутрішній частині стопи;
- ходьба на зовнішній частині стопи;
- ходьба перекатом з п'ятки на носок;
- біг (звичайний, у помірному темпі 2 – 3 хв);
- біг з високим підніманням стегна;
- біг із захльостом гомілки: назад, набік, із кроком

убік;

- біг спиною вперед (дивитися через плече у бік центру кола для того, щоб правильно орієнтуватися);
- пересування лівим (правим) боком приставним кроком (з поворотами у бік грудей та у бік спини);
- пересування лівим (правим) боком схресним кроком;

- пересування в стойці з імітацією прямих ударів руками (jab); те саме – пересуваючись між підвісними мішками також і спиною вперед;

- ходьба у напівприсіді та в присіді, а також стрибками уперед, убік та спиною вперед;

- прискорення;

- звичайний біг;

- рух кроком, дихальні вправи, відновлення дихання;

- розминка м'язів шиї (у русі)\*: нахили голови вперед-назад, нахили вбік, повороти, обертання та ін.;

- розминка пальців рук: згинання-розгинання з акцентом на випрямленні пальців або на їх стисканні (імітація хапальних рухів);

- розминка проміневозап'ясних суглобів (кистей): обертання, згинання-розгинання, самостійне виконання (імітація) важелів усередину і назовні та ін.;

- розминка ліктьових суглобів: обертання всередину та назовні одночасно або поперемінно (положення рук – уперед або вбік) та ін.;

- розминка плечових суглобів: обертання зігнутими або прямими руками вперед і назад: одночасно, поперемінно, у різних напрямках (правою – вперед, лівою – назад і навпаки); перехресні рухи руками («ножиці»); виконання ударів руками в русі та ін.;

- розминка тулуба (у русі): нахили убік (вліво-вправо) на кожний крок; ходьба випадами з поворотами тулубу убік на кожний крок; імітація ударів руками з нахилом вперед на кожний крок (в різнойменну ногу) та удари руками (різні) у стойці; вправи на скручування з імітацією підсікань; імітація «нирків», ухилів та ін.;

б) на місці:

- розминка тулубу: ноги нарізно – нахили тулуба вперед і в сторони; те саме із поворотами ноги в бік нахилу тулуба. Повороти тулуба в положенні нахил уперед («млин») та ін. Нахил тулуба вперед із фіксацією положення;

---

\* Вправи можна виконувати як у русі, так і на місці.

- розминка гомілковостопних суглобів та пальців ніг: обертання стопою, коли стопа упирається носком у підлогу; те саме – стоячи на одній нозі (в одноопорному положенні), коли нога піднята і зігнута в колінному суглобі;

- розминка колінних суглобів: вихідне положення – ноги нарізно (або разом). Виконувати переكاتи вперед-назад (з п'яток на носки); обертання в колінних суглобах (одночасно в один бік, усередину і назовні). Далі – стоячи на одній нозі, виконувати згинання-розгинання ноги (у колінному суглобі); обертання в різних напрямках та ін.

## 2.2. Спеціальні підготовчі вправи

Розминка тазостегнових суглобів:

– у положенні стоячи на одній нозі – обертання в тазостегнових суглобах зігнутою в колінному суглобі або випрямленою ногою – назовні-всередину або вперед-назад;

[див відео 142140]

[див відео 142244]\*

– напіввипади та випади (прямо);

– сід на праву (ліву) ногу з поворотами в тазостегнових суглобах і формуванням стопи;



Фото 1, 2. Сід на праву ногу

– махи ногами (*активна гнучкість*): уперед, убік, назад;

– махи ногами з обертанням [див відео MVI4321]

[див відео 142244]

---

\* Відеоматеріали у подальшому будуть доповнюватися та оновлюватися.

- вправи на розтягування по парах (*пасивна гнучкість*) за допомогою партнера (стоячи, сидячи та лежачи);
- повороти в тазостегнових суглобах (у стойці);

**[див відео 142413]**

Починати й закінчувати розминку (м'язів) шиї і тулубу слід нахилами вперед-назад, роблячи акцент на нахилі вперед (у бік природного згину хребта). А закінчувати вправу слід з акцентом на нахилі вперед.

Після завершення силових вправ із «накачування» м'язів шиї (від простих, коли використовується сила опору власних рук, до більш складних, коли, наприклад, виконуються вправи на *борцівському мості*) рекомендується виконувати *вільні* нахили голови вперед-назад.

***NB!*** Рухливість у суглобах позитивно впливає на рівень гнучкості. Що краще рухливість у суглобах, то вище рівень гнучкості.

#### Розминка в положенні сидячи

- нахили тулубу вперед: у положенні сидячи, поклавши на стегно правої ноги ліву зігнуту в коліні ногу, максимально нахилиємо тулуб до ніг; після 5–8 нахилів позицію ніг змінюємо;



Фото 3. **Нахили тулубу вперед у положенні сидячи**

- нахили та повороти тулубу в положенні сидячи, одна нога зігнута та відведена вбік і назад;



Фото 4-6. Нахили та повороти тулубу в положенні сидячи

- нахили тулубу: ноги разом або на ширині плечей, або нарізно;
- перехід з положення сидячи, ноги нарізно в положення упор лежачи, ноги нарізно й виконання поворотів у тазостегнових суглобах;

**[див відео MVI4321]**

хвилеподібні рухи тулубом в положенні упор лежачи, ноги нарізно; **[див відео 142703]**

- напівшпагат;



Фото 7. Напівшпагат

- *шпагат* горизонтальний та вертикальний.

**[див відео 142554]**

**[див відео 142842]**

**[див відео 143002]**

Якщо проводиться тренування з акцентом на техніці боротьби, розминка має відповідати темі заняття, а отже, слід включати спеціальні вправи: різні варіанти самостраховки; більш ретельну розминку м'язів шиї й шийного відділу хребта, спини, плечових і колінних суглобів; імітацію техніки боротьби та ін.

**[див. відео M2U000167–M2U000191]**

У розминку також включають спеціальні вправи силового або швидко-силового характеру в помірному темпі з дозуванням навантаження, щоб вони не призводили до стомлення, а саме:



- згинання-розгинання рук в упорі лежачи *при різному положенні рук*, зокрема й на пальцях;



Фото 8-11. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи

- вправи для м'язів черевного преса й м'язів спини: згинання-розгинання тулуба в положенні лежачи на спині («складання»); піднімання у сід з поворотами тулуба; повороти тулуба з поперемінним згинанням-розгинанням ніг та ін.;

**[див. відео M2U00096]**

- вправи для косих м'язів живота;

**[див відео 164431]**

- вправи для м'язів спини (у положенні лежачи на животі);

**[див відео 143156]**

- стрибки, зокрема й з поворотами (на 90°, 180° і 360°) з поверненням у вихідне положення (стрибок вперед і назад, в одне торкання).

На кожному етапі підготовки виконуються вправи певної складності, що відповідають рівню підготовленості студентів, гендерним й іншим індивідуальним особливостям, а також темі заняття (наприклад, акцент на *гнучкості (розтяжці)* нижніх кінцівок, коли розучуються удари ногами, й на *техніці самостраховки і страховки*, якщо вивчається техніка боротьби).

Проведенню умовних, умовно-вільних і вільних спарингів повинні передувати спеціальні вправи: імітація ударів, кидків «на техніку», «бій із тінню» (з уявним супротивником).

## 3. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА

### 3.1. Методика технічної підготовки

Техніка (мистецтво, майстерність) – це раціональний спосіб виконання рухів, сукупність засобів діяльності спортсмена, створюваних для оптимального здійснення поставлених завдань.

Методика навчання техніки становить собою сукупність способів доцільного виконання певної роботи (дій, операцій) у певній послідовності для рішення конкретного завдання.

Зразковий порядок вивчення й опанування технічних дій у fight-fitness (рукопашному бої) обумовлений тим, що ударна техніка є первинною, кидкова – вторинною, а виконання больових та задушувальних прийомів – третинним.

Перед початком змагального двобою спортсмени перебувають на певній відстані один від одного. До зближення на дистанцію, на якій можуть застосовуватися *захвати* та *кидки*, кожен із них має можливість і як би «зобов'язаний» використовувати ударну техніку руками і ногами (хоча б відволікаючі удари). А для того, щоб провести *утримання*, *больовий* або *задушувальний* прийом, необхідно спочатку провести кидок.

• *Основними показниками технічної досконалості є ефективність і економічність дій.*

• *Досягнення високого результату, як правило, залежить не від використання еталонної техніки, а від техніки, яка дає кращий результат.*

Практично всі, навіть борці, при виникненні *реального конфлікту* використовують *ударну* техніку або хоча б відволікаючі удари і лише потім, зале-

жно від ситуації, виконують кидки.

Необхідно підкреслити, що і борцеві не варто входити в *чисту боротьбу* (захват, кидок, боротьба в партері), коли нападають двоє і більше людей (група). За таких умов один із суперників (навіть якщо він не вміє боротися) може провести захват,

обмежуючи тим самим рухи борця, а інші нападники в цей час можуть наносити різні, зокрема й небезпечні для життя та здоров'я, удари.

Тому при груповому нападі необхідно максимально маневрувати й наносити удари в уразливі частини тіла супротивників, не дозволяючи їм захоплювати себе, і ні в якому разі не переходити до боротьби в партері.

Технічна підготовка забезпечує раціоналізацію навчально-тренувального процесу, що передбачає досягнення максимального ефекту при мінімальних витратах енергії.

*Техніка постійно змінюється під впливом таких чинників:* більш глибокого вивчення її біомеханічних основ; удосконалювання методики навчання; технічних засобів, що застосовуються; підвищення рівня фізичних якостей, тактичної майстерності й психологічної підготовленості спортсменів.

*Правильний добір та застосування спеціальних вправ за умови одночасного формування навичок і вдосконалювання техніко-тактичної майстерності забезпечать суворо спрямований розвиток комплексу рухових якостей.*

Особливої уваги потребує метод виконання вправ, ударів, кидків *в обидва боки не у своїй стойці*, коли спортсмени, зазнаючи певних труднощів і незручностей, повинні їх подолати, доклавши додаткових зусиль і спритності. Такі вправи позитивно впливають на техніку спортсмена під час роботи у своїй, звичній стойці, яка, безумовно, зручніша. Таким чином, під час навчально-тренувальних двобоїв і змагань або виконання практичного завдання, опинившись у нестандартному положенні (не у своїй стійці), спортсмен готовий до здійснення прийому *з незручного*, а, можливо, й *несподіваного положення*.

Опановуючи техніку двобою, початківець (разом із тренером) має враховувати рівень фізичної підготовленості й функціональних можливостей свого організму.

• **Основне призначення спортивної техніки – полегшення виконання рухів спортсмена, розширення його потенційних можливостей у змаганнях або реальному двобої.**

• **Головними критеріями технічної майстерності є ефективність дій спортсмена, високий рівень і стабільність результатів.**

Системна технічна підготовка забезпечує подальше вдосконалювання швидкості, точності й стабільності виконання прийомів. Повний дидактичний цикл вивчення технічних дій містить у собі декілька

(обов'язкових) етапів: 1) ознайомлення; 2) розучування; 3) закріплення; 4) удосконалювання; 5) контролю.

***NB!** Крайній із всіх прийомів той, яким спортсмен володіє досконало!  
(Д. Л. Рудман)*

У системі підготовки необхідно робити акцент на вдосконаленні *провідних якостей* і «коронних» прийомів, а *недостатньо розвинені якості* доводити до *оптимально необхідного рівня*, щоб можна було протистояти атакуючим діям супротивника власними захисними діями і контратаками.

Основою вдосконалення і реалізації рівня підготовленості спортсменів є *комплексний підхід* оптимізації їх підготовки. Усі аспекти підготовки і підготовленості спортсменів взаємозалежні і носять *інтегрований характер*, а результати змагальної або практичної діяльності конкретної людини залежать від того, наскільки досконалою є система підготовки і якою мірою враховуються її індивідуальні особливості.

Отже, найбільш ефективний варіант застосування техніко-тактичних дій – це індивідуально оптимальний варіант.

## 3.2. Засвоєння технічних дій

Вивчення й оволодіння технічними діями ґрунтується на певних загальних засадах, насамперед на суворому дотриманні принципу *послідовності від простого до складного*. Саме завдяки цьому, звичайно ж з охопленням всіх компонентів підготовки, можна *забезпечити безперервну пізнавальну діяльність – набуття теоретичних знань та практичних умінь і навичок, їх закріплення й удосконалення*. Свідоме встановлення послідовного взаємозв'язку між заняттями та на цій основі вибудовування *безперервної лінії між пройденим і долученим до нього новим навчальним матеріалом* є необхідною умовою підвищення ефективності навчання.

Наступність у навчанні – це певна послідовність і системність у викладенні навчального матеріалу, взаємозв'язок і узгодженість рівнів та етапів його засвоєння.

Обов'язковою умовою оптимізації оволодіння технікою є засвоєння спочатку простих, а поступово і складних елементів і прийомів, з поетапним об'єднанням раніше вивчених технічних дій (ударів руками, ногами, переміщень, пересувань, кидків тощо) та *зв'язування їх у серії і комбінації*.

Основне призначення спортивної техніки як раціонального способу виконання рухів *є полегшення їх виконання спортсменом*.

Як відомо, розрізняють три компоненти техніки:

- основу техніки (скелет руху);
- основну ланку техніки (найбільш вирішальну її частину);
- деталі техніки (окремі її складові).

Повний дидактичний цикл засвоєння технічних дій, який передбачає сукупність методів навчання, містить у собі такі обов'язкові етапи:

- *ознайомлення* з новою технічною дією (показ, опис, пояснення, пробне виконання в цілому або його елементів, мотивація);
- *розучування/засвоєння* вправи (формування рухового вміння);

– *закріплення* технічної дії (удару, кидка, прийому та ін.), автоматичне виконання в стандартних умовах (формування рухової навички);

– *удосконалювання* рухової навички в нестандартних (у стані втоми, зі зміною ситуації) або в екстремальних умовах;

– *контроль* якості, результативності й стабільності виконання рухової навички (оцінка засвоєння технічних дій).

У єдиноборствах, як і в інших видах спорту, кращою є та техніка, при використанні якої з урахуванням анатомо-морфологічних, морально-вольових, психофізіологічних та інших індивідуальних особливостей спортсмена можна досягти найвищого результату – перемоги.

### ***Рекомендована схема оволодіння технічними діями***

Під час опанування технічних дій слід дотримуватися виконання вправ за такою схемою:

➤ «у повітря» (окремі удари, серії ударів, «бій із тіню»), коли спортсмену ніхто не заважає, і він виконує рухи за правильною траєкторією;

➤ умовний спаринг (коли про дії та їх послідовність попередньо домовлено);

➤ умовно-вільний спаринг (коли про технічні дії домовлено, а про послідовність їх виконання – ні);

➤ вільний спаринг (використання усіх технічних дій/ударів у рамках раніше вивченої техніки).

### ***Набуття й закріплення навичок виконання технічних дій***

Для набуття й подальшого закріплення навичок виконання технічно правильних дій необхідне регулярне виконання вправ у такій послідовності:

1) «на форму» – вільно, плавно, з мінімальними м'язовими зусиллями;

2) «на силу» – вільно, плавно, зі зростаючими м'язовими зусиллями, у режимі «запам'ятовування» м'язами

рухів (тільки після попереднього закріплення техніки, тобто за умови правильного виконання удару, прийому);

3) «на швидкість» – швидко, плавно, м'яко, чітко (технічно правильно);

4) «у режимі бою»: а) плавно, вільно, з незначними м'язовими зусиллями; б) з максимальною швидкістю й концентрацією м'язових зусиль, особливо наприкінці руху.

*NB!* У всіх випадках під час розучування й закріплення елементів техніки, зв'язок, комбінацій необхідно працювати (виконувати прийом) за такою схемою:

- у *своїй* стойці;
- у *чужій* (не своїй) стойці;
- у *своїй* стойці (закріплення навичок і вдосконалювання техніки).

Починати й закінчувати виконання вправи (удару, прийому) слід у «своїй» стойці!

Розучування й закріплення навичок виконання технічних дій «в обидва боки» дозволяє:

*по-перше*, уже на початковій стадії засвоєння техніки, виконувати рухи певної складності на координацію, а також набувати навичок синхронності роботи рук (зміна положень рук при зміні *стойки*) й інших частин тіла;

*по-друге*, виконання вправ, ударів, кидків *не у своїй стойці* викликає більш загострені відчуття через певні незручності, подальше усунення яких позитивно впливає на виконання прийомів у *своїй стойці*;

*по-третє*, на наступних етапах навчання (під час проведення поєдинків, змагань/реального двобою), опинившись у нестандартній ситуації (*не у своїй стойці*), спортсмен не розгублюється і готовий до виконання прийому з незручного положення.

Основне завдання технічної підготовки полягає в досягненні максимального ефекту при мінімальних витратах енергії.

Із цією метою рекомендовано:

– тренування на розвиток і вдосконалювання швидкісних якостей планувати й проводити перед тренуванням, що сприяє розвитку силових якостей (з акцентом *на силу*), та перед роботою *на витривалість*;

– після виконання вправ *на силу* слід виконувати удари *на техніку, швидкість* («розбивати» напружені м'язи) і обов'язково – *на гнучкість, розтягування*.

– після роботи *на витривалість* також треба *працювати на швидкість* (дозовано), проводити «бій з тінню» для надання м'язам *робочого стану* відповідно до специфіки виду єдиноборства, щоб уникнути напружених м'язів, а також виконати декілька вправ *на гнучкість* з метою стабілізації та поліпшення попередніх показників.

Рівень технічної майстерності визначається ступенем ефективного використання рухового потенціалу. При цьому необхідно враховувати рівень фізичної підготовленості, розвитку спеціальних рухових якостей, які визначають потенційні можливості людини до досягнення високих результатів.

Таким чином, основними показниками технічної досконалості людини, його майстерності є ефективність й економічність дій.

Ефективність дій, насамперед, залежить від досконалості застосовуваної техніки рухів (виконання прийомів), рівня розвитку необхідних якостей і оптимального ритму, що забезпечує високу злагодженість і злитість рухів.

Критерієм надійності і точності технічної майстерності є *доведення рухів до автоматизму й стійкість рухових навичок* проти несприятливих впливів внутрішніх і зовнішніх факторів.



### 3.3. Зразковий порядок навчання технічних дій (прийомів)

Для того, щоб виконувати серії й комбінації, які складаються з ударної техніки руками і ногами, засвоїти основи ведення двообою або ударну техніку під музичний супровід, необхідно розучити певний обсяг технічних дій.

Навчання технічних дій починається із засвоєння стойки.

*Стойка (бойова) – це оптимальне положення готовності людини, за якого вона може ефективно проводити атакуючі, захисні та контратакуючі дії.*

У позиції готовності до дій *ноги* повинні бути злегка зігнуті, на ширині плечей (у фронтальній проекції), одна нога відведена назад на півкроку або крок. Вага тіла розподілена рівномірно на обидві ноги (на передню частину обох ступень). *Мізинець ступні*, виставленої вперед,\* спрямований на суперника. Нога, відставлена назад, має розташуватися оптимально зручно: п'ятка може бути трохи піднята, а пальці стопи спрямовані вперед або дещо назовні (вправо – якщо це права нога й вліво – якщо ліва). *Тулуб* трохи нахилений і повернений лівим боком уперед (*лівша* – правим) у бік суперника. *Таз* поданий вперед-нагору, *живіт* злегка втягнутий. *Ближня (передня) рука* (ліва у *правій*),\*\* зігнута в ліктьовому суглобі, захищає лівий бік. Кут між плечем і передпліччям становить приблизно 90°, а лікоть розташований приблизно в 10–15 см від тулубу. *Плече* (плечовий суглоб) підняте і прикриває підборіддя зліва. *Кулак* знаходиться на рівні підборіддя й мізинцем спрямований уперед, у бік суперника. *Права рука*, зігнута в ліктьовому суглобі, прикриває тулуб справа (ділянка печінки), а напівстислий кулак – правий бік підборіддя (великий палець може торкатися підборіддя).

*Положення голови.* Голова нахилена вперед (без напруги), підборіддя опущене до грудей. Ніколи не слід піднімати («заци-

---

\* Далі по тексту «передня», або ближня; «задня», або дальня рука (нога).

\*\* У лівшій стойці, положення рук і ніг – «дзеркально» порівняно із правешою.

рати») підборіддя, а по можливості завжди прикривати його плечовим суглобом «передньої» руки з одного боку й кулаком (кистю) «задньої» руки – з другого; дивитися вперед.

*На початковому етапі вивчається класична (типова, найбільш прийнятна для більшості) бойова стойка. Але згодом кожна людина, виходячи зі своїх індивідуальних особливостей, знаходить **свою** індивідуальну стойку й **свою** індивідуальну манеру ведення двобою.*

Бойова стойка повинна бути оптимально зручною для виконання переміщень, пересувань, нанесення ударів, виконання кидків, максимально ефективною для виконання атакуючих, захисних та контратакуючих дій, а також вона не повинна призводити до втоми через надмірну напругу м'язів.

***NB!** Якщо ноги розташовані на одній лінії або близько до такої у бічній або фронтальній проекції, то втрачається стійкість і обмежується маневреність, тому стояти треба зручно й міцно!*

Після вивчення типової бойової позиції (див. «Бойова стойка») слід виконувати повороти на 45° вліво і вправо з вихідного положення – *фронтальна стойка, ноги нарізно*. При повороті вліво *виставляється* вперед ліва зігнута в ліктьовому суглобі рука, а вправо – права. Зверніть увагу, щоб при кожному повороті ви стояли *зручно в бойовій* стойці та стежите за положенням ніг, рук, голови і *погляду* – дивитися у бік напрямку стойки.

**Поворот (рух)** починається з відштовхування носком ноги й далі по біоланкам: гомілка – стегно – таз – тулуб – плече – рука (додаткову інформацію див. у розділі «Біомеханічні основи техніки»). Так, при повороті вліво *відштовхуватися* носком правої ноги, а при повороті вправо – лівої, при цьому п'ятка ноги вільно піднімається від поверхні підлоги, також відбувається ротація та поворот таза і тулубу, обертання в тазостегнових суглобах.

Ця вправа виконується з метою *включення* м'язів ніг при повороті тулубу й переміщення ваги тіла з однієї ноги на іншу. Отже, виконуючи повороти вліво й вправо (на 45°), розучуються положення лівосторонньої та правосторонньої стойок.

**Переміщення ваги тіла** – наступний етап закріплення положення бойової стойки, а також *вихідне* положення для виконання пересувань (кроком, підскоком), нанесення ударів та для виконання захисних дій ухилом (назад, убік) і «*ниркоком*».

На початковому етапі розучуються елементарні переміщення ваги тіла уперед-назад («*маятникові*» рухи) як підготовча вправа для нанесення прямих ударів рукою і захисту від них ухилом назад для *розриву* дистанції.

Вихідне положення – бойова стойка. Поштовхом носком правої задньої ноги перенести вагу тіла на ліву (*передню*) ногу, а поштовхом лівої – назад, на праву (*задню*) ногу.

**NB!** Засвоєння переміщень ваги тіла, як і іншої техніки, необхідно починати повільного, плавного виконання рухів, «на форму», з мінімальною напругою м'язів і далі – з поступовим зростанням швидкості й м'язових зусиль.

**Формування кулака:** після розучування й елементарного закріплення техніки (основ) *бойової стойки* й *переміщень* ваги тіла вперед-назад треба навчитися формуванню кулака і його *положенню* в момент удару (контакту з ударною поверхнею, тобто із ціллю).

Чотири пальці руки максимально згинаються й притискаються один до одного, а великий палець стискає вказівний і середній (підсилює «замок»). Удари наносяться голівками п'ясткових костей у поєднанні їх із першими фалангами пальців.

Для закріплення техніки формування кулака, правильно його «постановки» необхідно виконувати згинання-розгинання рук в упорі лежачи на кулаках (на голівках п'ясткових костей вказівного й середнього пальців). Голівки безіменного пальця й мізинця не повинні торкатися підлоги.

Надалі, під час виконання ударів по підвісних мішках або спарингу, *кулак варто максимально стискати, а м'язи всього тіла напружувати тільки в момент контакту з ударною поверхнею.*

**Дихання. Фокусування. Концентрація.** Усі удари, прийомом слід виконувати *на видиху* (на напіввидиху). Видих підсилює удар, *визначає* ритм нанесення ударів, виконання технічних дій і зміцнює *м'язовий корсет*. Так, якщо *пропустити* удар у корпус на видиху, то не буде *больової реакції* на нього. Однак пропущений удар у сонячне сплетіння або навіть у живіт *на вдиху* може привести до нокдауну, а сильний – і до нокауту. Різкий видих сприяє скороченню м'язів, і це позитивно впливає на якість виконання удару в цілому, а також на ефективність захисних дій.

Для усунення кисневої недостатності та більш швидкого відновлення організму необхідно навчитися виконувати гіпервентиляцію легенів (глибокі вдихи й видихи 3–5 разів). Суть і ефективність гіпервентиляції полягає в тому, що під час глибокого посиленого дихання з організму виводиться велика кількість вуглекислоти, завдяки чому відбувається зниження концентрації її в крові. Однак надмірне застосування вправ на глибоке дихання може привести до запаморочення.

У момент нанесення удару (контакту із ціллю) необхідно сфокусувати докладання сил (енергії всього тіла) в ударну точку (ціль), підсилити потужним видихом і максимальною (оптимальною) напругою м'язів усього тіла. Концентрація зусиль у певний час і в певне місце – це результируюча сила правильної координації роботи м'язів усього тіла.

### 3.4. Техніка ударів руками

Удари руками слід *наносити без замаху*, щоб не видавати своїх *намірів*, за винятком виконання обманних рухів (фінтів) для розкриття противника.

Під час нанесення удару відбувається обертально-поступальний рух тулуба в бік цілі, і сила удару складається із швидкості його виконання й маси тіла, а також максимальної концентрації та напруги м'язів усього тіла в момент удару.

Прямолінійний рух кулака складається з обертальних рухів у гомілковостопних, колінних, тазостегнових суглобах,

ротації тулуба, плечового й ліктьового суглобів.

Практично у всіх випадках рух передається по біоланках злито: стопа – гомілка – стегно – таз – тулуб – плече – передпліччя – кисть (кулак замикає цей біомеханічний ланцюг).

Удар наноситься не кулаком, а всім тілом. Кулак тільки на мить контактує з ударною поверхнею (ціллю), і саме в цю мить відбувається максимальна (оптимальна) напруга м'язів усього тіла (а не тільки руки, що виконує удар).

Слід навчитися працювати економно з мінімальними витратами енергії, а значить, уміти розслабляти м'язи і дихати правильно вже на початковому етапі, коли вивчаються окремі удари. Стежити за збереженням бойової стойки, синхронністю роботи ніг, тулуба і рук, а в подальшому – за роботою партнерів, щоб вони дивилися в обличчя, груди або в очі один одному, а не під ноги (собі або суперникові).

Під час нанесення удару однією рукою друга рука виконує реверсивний (зворотний) рух разом із поворотом тулуба, підсилюючи тим самим швидкість і силу удару, і страхує голову і тулуб *зі свого боку*.

Після засвоєння прямих ударів необхідно закріплювати такі технічні дії:

- *виконувати удари руками по лапах, набивних грушах, підвісних мішках, настінних подушках та ін.;*
- *проводити умовні, умовно-вільні й вільні спаринги (двобій) з використанням раніше вивченої техніки;*
- *спеціальні вправи з гумовим еспандером; згинання-розгинання рук в упорі лежачи та інші – залежно від теми заняття;*
- *«бій із тінню» та ін.*

Прямі удари руками є найбільш далекобійними, що дозволяє досягати ціль із найменшим ризиком для себе у разі контратакуючих дій суперника, а також для збереження дистанції, коли його спроби нав'язати свою тактику ведення бою припиняються попереджувальними прямими ударами.

Як відомо, найкоротша відстань між двома точками – пряма лінія. А це значить, що й часу для подолання її між кулаком і ціллю витрачається менше.

## Прямі удари *передньою* (ближньою) рукою в голову (jab)



Фото 12. Прямий удар ближньою рукою (jab)

Такі удари є основними, найуживанішими. Вони призначені для з'ясування манери ведення бою противником, *розриву* або збереження дистанції (виконання *зупиняючих* ударів – *стопінгів*), зближення внаслідок нанесення повторних і/або обманних ударів для того, щоб *розкрити* противника для нанесення *іншого* акцентованого удару. *Передня* рука не тільки наносить удари, але водночас є перешкодою (буфером) для суперника, якого вона стримує, а також виконує захисні дії, паруючи конкретні удари.

Прямий удар *передньою* рукою в голову слабкіший за удар *задньою*, але через положення руки (ближче до суперника) використовується частіше.

Під час виконання типових прямих ударів рука, що б'є, обертається всередину (пронація), щоб у момент контакту з ціллю кулак був повернутий пальцями вниз. Підборіддя повинно бути прикрите з одного боку плечем (плечовим суглобом) руки, що виконує удар, а з другого – кулаком (кистю) одноіменної руки, яка ліктем і передпліччям також страхує тулуб зі свого боку.

Відразу ж після завершення атаки поштовхом носка *передньої* ноги слід перемістити вагу тіла назад на *задню* ногу для розриву дистанції (після нанесення удару).

Прямий удар *дальньою* рукою в голову (*straight punch*) є одним з найсильніших ударів (*може привести до нокдауну або нокауту*).



Фото 13, 14. **Прямий удар дальньою рукою в голову**

Поштовхом правою ногою (носком) і обертанням у тазостегновому суглобі з поворотом тулуба вліво одночасно з переміщенням ваги тіла на ліву (*передню*) ногу виконуйте удар правою рукою. Кулак руки, що б'є, опущений пальцями вниз, праве плече (плечовий суглоб) прикриває підборіддя справа. Ліва рука, зігнута в ліктьовому суглобі, виконує синхронно-реверсивний рух назад і захищає голову й тулуб зліва.

Після нанесення удару поштовхом *передньою* ногою слід розривати дистанцію, повертати тулуб вправо, а ліву руку (напівзігнуту) *висувати* вперед, тобто приймати бойову стойку.

Удари *задньою* рукою застосовуються рідше за *передню* не тільки через те, що їх «притримують» для вирішального удару, а ще й через віддаленість цієї руки від противника. Це означає, що якщо відстань між вихідним положенням руки й ціллю у два рази більше, ніж у випадку з ударом *передньою*, то й часу для виконання удару, а також для виходу з небезпечної зони (*розриву* дистанції) потрібно більше. Крім причини віддаленості *задньої* руки від цілі, також на частоту виконання ударів цією рукою істотно впливає положення тулуба до удару й у момент його нанесення, коли спортсмен повертається практично на 90° щодо вихідного положення і стає (на цей час) більш уразливим.

У даному разі виконання удару *задньою* рукою слід розглядати також *із психологічної точки зору*. Йдеться про невпевненість атакуючого в тому, що його удар досягне цілі і він встигне виконати його *без ризику* пропустити *зустрічний* або удар у *відповідь*.

Прямий удар лівою (*передньою*) рукою в голову (*stopping*)

Після завершення прямого удару *задньою* рукою в голову поштовхом носка *передньої* ноги, переміщаючи вагу тіла назад, *розриваючи* дистанцію, можна завдати прямого удару лівою рукою в голову – *stopping* – і далі, згинаючи руку в ліктьовому суглобі, прийняти бойову стойку.

Даний удар використовується для виходу з небезпечної зони, припинення контратаки противника, коли він, наприклад, намагається «провалити» вас і виконати свою контратаку *навздогін*.

Серія із двох прямих ударів руками в голову, «двійка» (на місці)



Фото 15, 16. Серія із двох прямих ударів руками в голову

Поштовхом правою ногою (носком), переміщаючи вагу тіла на ліву (*передню*) ногу, виконуйте удар лівою. Синхронним рухом акцентованого поштовху правою ногою й повертанням тулубу ліворуч обертально-поступальним рухом уперед – удар правою. Ліва рука синхронним рухом згинається в ліктьовому суглобі й приймає положення захисту тулуба й голови зліва. Практично одразу поштовхом лівою (*передньою*) ногою слід *розірвати* дистанцію й прийняти бойову стойку (як описано вище).

Після виконання даної серії в різних стойках можна додати ще один удар – *stopping* – із розривом дистанції *на відході*.

Спеціальна вправа для підвищення ефективності виконання прямих ударів руками

Початківці часто «супроводжують» руку, що б'є, до цілі



або затримують (фіксують) її у випрямленому положенні, тому їм рекомендовано практикувати виконання серій із 4–5 ударів у стрибку, відштовхуючись двома ногами (на місці й у русі). Дана вправа стимулює швидке випрямлення й згинання (*повернення*) рук.

Такі вправи можна включити до розминки. Наприклад, під час бігу за командою тренера виконувати стрибки вгору та, перебуваючи у фазі стрибка (в безопорному положенні), наносити удари руками.

*NB!* Спеціальні вправи для прямих ударів наведені у відповідних розділах (див. розділ «Спеціальні вправи»).

### **Захист від прямих ударів у голову**

Захист підставлянням правої руки (долоні) від прямого удару лівою (*jab*) або правою рукою у голову (на місці, по парох).



Фото 17, 18. **Захист підставлянням руки**

Вихідне положення – бойова стойка один напроти одного на відстані витягнутої руки.

Атакуючий виконує прямий удар лівою рукою в голову з переміщенням ваги тіла вперед на ліву ногу; той, хто захищається, виконує захист *підставлянням* долоні правої руки з переміщенням ваги тіла на праву ногу.

Той, хто захищається, повинен парировати (підставлянням правої долоні) удар, напружуючи при цьому руку вже безпосередньо перед контактом з рукою, що б'є, суперника. Голову необхідно відхилити назад разом з тулубом (не піднімаючи при цьому підборіддя), а долонею зупинити удар *гасильним рухом*.

Атакуючий повинен наносити удари в підборіддя (в ціль), а не в руку партнера. Необхідно звернути увагу на синхронність роботи партнерів. Переміщення ваги тіла атакуючого вперед з нанесенням удару, а того, хто захищається, назад із захистом підставлянням руки здійснюються човниковим рухом – уперед-назад.

***NB!*** Відпрацьовувати рухи злито, м'яко, плавно з поступовим зростанням швидкості й м'язових зусиль (на початковому етапі навчання – не максимальним).

Захист від прямого удару правою (задньою/дальною) рукою в голову відбивом лівою рукою всередину



Фото 19. **Захист від прямого удару правою рукою відбивом**

Атакуючий виконує прямий удар правою рукою в голову. Той, хто захищається, переміщує вагу тіла назад на праву ногу з одночасним поворотом тулуба вправо й *відбивом* лівою рукою (передпліччям, кистю) правої руки атакуючого.

Виконуючий захист повинен «збити» ударну руку суперника з траєкторії її руху за рахунок повороту тулуба праворуч, різкого (але не напруженого) повороту (супінації) передпліччя й кисті.

***NB!*** Не відводьте свою руку в бік, не супроводжуйте ударну руку суперника. Рух руки має бути коротким, практично непомітним, і ваша рука, що відбиває, повинна залишитися майже на місці.

## Захист підставлянням плеча від прямого удару правою рукою в голову



Фото 20, 21. Захист підставлянням плеча від прямого удару рукою в голову

Захист виконується практично таким же чином, як і *відбив* лівою рукою, тільки удар «приймає» або відбиває *всередину* ліве плече (плечовий суглоб). Ліва рука при цьому може залишитися в положенні бойової позиції (зігнутої в ліктьовому суглобі) або випрямленої (повністю або частково) і опущеної вниз, а плечовий суглоб прикриває підборіддя. Вага тіла переміщується назад (на *задню* ногу) з напівповоротом тулуба вправо. Права рука, зігнута в ліктьовому суглобі, захищає тулуб і голову праворуч.

*NB!* Не відвертайте голови, тримайте її опущеною, прикривайте підборіддя лівим плечем і не відводьте погляду від суперника.

Захист підставлянням плеча (прийом удару в плече) є однією з основних вправ для набуття й закріплення навичок збереження положення голови й напрямку погляду (привчає під час бою не заплюшувати очі). Плече (плечовий суглоб) – надійна перешкода на шляху ударної руки противника.

Захист ухилом назад від двох прямих ударів лівою й правою руками в голову

Той, хто захищається, одночасно/синхронно з початком атаки нападаючого поштовхом лівою (*передньою*) ногою переміщає вагу тіла назад на праву ногу – розриває дистанцію настільки, щоб удари партнера не досягали цілі (голови) (див. розд. «Біомеханічні основи техніки»).

Захист підставлянням правої долоні й відбивом лівою рукою всередину від серії із двох прямих ударів у голову



Фото 22, 23. **Захист підставлянням правої долоні й відбивом лівою рукою від серії із двох прямих ударів у голову**

**див. VIDEO 0144]** (удари руками)

Атакуючий наносить *злито* два прямі удари («двійку» лівою-правою) у голову з переміщенням ваги тіла вперед на *передню* ногу. Той, хто захищається, переміщує вагу тіла назад на праву ногу з одночасним виконанням захисту підставлянням правої долоні (від удару лівої) і відбивом лівою рукою всередину (від удару правою).

Таким чином, починаючи повільно, плавно, синхронно з поступовим наростанням швидкості й м'язових зусиль, відпрацьовуємо атакуючі й захисні дії за відомою схемою: у «своєї», «чужій» і знову «своєї» стойках для закріплення технічних навичок.

### **Пересування**

Пересування вперед (крок уперед) використовується для скорочення дистанції (зближення) із противником при виконанні атакуючих дій, нанесенні ударів.

Пересування назад (крок назад) використовують для *розриву* дистанції, виходу з небезпечної зони (як варіант захисту, так і після завершення атаки).

Поштовхом *задньою* ногою зробити крок (півкроку) *передньою* ногою вперед і злитим рухом – крок правою (підтягнути праву ногу) таким чином, *щоб (після виконання кроку) зберегти бойову стойку*. Далі поштовхом лівою ногою виконати крок правою назад і підтягнути ліву ногу (крок лівою) назад.

*NB!* Довжина кроку вперед лівою визначає довжину кроку правою для того, щоб зберегти бойову стойку і стійке положення. Рух починається, як правило, ближньою до напрямку руху ногою: вперед – ногою, яка знаходиться спереду; назад – ногою, яка позаду.

При виконанні кроків уперед-назад стежте за положенням ніг, тулуба, рук, голови, тобто за збереженням бойової стойки, а також за координацією рухів. Не можна дивитися під ноги, слід намагатися почувати себе зручно/комфортно й виконувати рухи вільно, плавно, без зайвих зусиль.

Пересування (кроки) вперед-назад з партнером виконуються плавно й синхронно. Одночасно з виконанням одним із спортсменів кроку вперед, другий виконує крок назад.

Виконуючий пересування (крок) вперед починає рух *поштовхом* ногою, відведеною назад, а виконуючий рух (крок) назад – *поштовхом* ногою, яка стоїть попереду.

Серія із двох прямих ударів руками в голову із кроком уперед

Поштовхом правою і кроком лівою ногою вперед одночасно з торканням підлоги лівою ногою або трохи раніше виконати удар лівою рукою (jab) у голову і *одночасно (злитю)* із кроком правою – удар правою рукою. Ліва рука *синхронно* згинається і підтягується назад для захисту тулуба і голови.

**[див. відео MVI 4278]**

**[див. відео MVI 4283]**

Відразу ж після завершення атаки необхідно *розірвати* дистанцію і прийняти бойову стойку.

Завдання партнера полягає в тому, щоб синхронно з атакуючим зробити крок назад, розірвати дистанцію й відхилитися від його ударів, не заважаючи йому (на початковому етапі навчання) виконувати удари за правильною траєкторією.

Захист підставлянням правої долоні й відбивом лівою рукою від серії із двох прямих ударів руками в голову із кроком уперед

Один спортсмен атакує двома прямими ударами руками в голову із кроком уперед. Другий захищається підставлянням правої долоні й відбивом лівою рукою правої руки партнера із кроком назад.

Захист підставлянням правої долоні й лівого плеча від серії із двох прямих ударів у голову із кроком уперед

Атакуючий наносить два прямі удари – лівою-правою в голову із кроком уперед. Той, хто захищається, виконує захист підставлянням правої долоні (від удару лівою) і підсталянням правого плеча (від удару правою).

*NB!* Стежте за синхронністю виконання атакуючих і захисних дій. Захист слід виконувати вчасно, практично в момент торкання кулака партнера з ціллю (з підборіддям), коли суперник упевнений в тому, що його удар досягає цілі й не може вже змінити траєкторію руху руки, нанесення удару. Завжди зберігайте положення бойової стойки, не задирайте підборіддя, не відвертайте голови, дивіться прямо на суперника й не закривайте очей, проявляйте певну психологічну стійкість.

Захист відбивом угору-вбік від ударів руками в голову

Застосовується, коли рука перебуває у випрямленому або напівзігнутому положенні під час виконання удару чи безпосередньо після нанесення удару *цією рукою* або коли зігнута рука притиснута до тулуба.

Відбив виконується ліктем, передпліччям і/або плечем від прямого удару або розмашистого (swing).

Серія («доріжка») з 6 – 10 прямих ударів руками в голову з пересуванням уперед-назад

*Виконується для закріплення навичок нанесення прямих ударів у сполученні з пересуваннями (роботою ногами), тобто узгодження роботи рук, ніг і тулуба, а в цілому – техніки виконання ударів у русі.*

Необхідно звернути увагу на такий момент, як «катапультивання» тулуба вперед, зокрема, на поштовх задньою ногою, роботу стегон, поворот тулуба й на виконання *самого* удару. Удари виконуються як однойменною рукою: крок лівою – удар лівою рукою, так і різнойменною рукою: крок лівою – удар правою, крок правою – удар лівою.

При пересуванні назад: крок лівою ногою – удар лівою рукою; крок правою назад – удар правою рукою або крок правою –

удар лівою (ліва нога *підтягується* за рахунок повороту тулуба *вліво* при нанесенні удару правою). Слід звернути особливу увагу на роботу стегон, поворот тулуба і включення в удар м'язів усього тіла, а також на положення голови й рук (одна рука виконує удар, друга – страхує голову й тулуб з однойменного боку).

«Стрибковий» прямий удар правою (задньою) рукою в голову

Цей різновид удару виконується також з метою закріплення навичок поштовху ногою, «катапультивання» тулуба вперед. Удар наноситься до постановки *передньої* ноги на підлогу або одночасно з торканням, *але не пізніше*.



Фото 24, 25. Прямий удар рукою в голову в стрибку

Серія із двох прямих ударів у голову (*стрибком* вперед) для закріплення навичок «катапультивання» уперед, а також швидкого й своєчасного згинання (повернення) рук після нанесення ударів.

Виконується стрибком-випадом уперед і ставиться завдання, щоб перший удар (*передньою* рукою) відбувався, перебуваючи «у повітрі», а другий удар (*задньою* рукою) збігся з постановкою ніг на підлогу й включенням у виконання удару м'язів задньої ноги.

*NB!* Стежте за тим, щоб не «провалюватися» і не стрибати вгору. Стрибок виконується для швидкого скорочення дистанції, а не для того, щоб «зависати в повітрі».

Прямий удар *передньою* рукою з пересуванням (кроком) убік (*side step*)

Поштовхом правою ногою зробіть крок лівою убік (вліво) з одночасним нанесенням прямого удару лівою рукою. Права нога *підтягується* для збереження *стійкого* положення.

Прямий удар (*задньою*) правою рукою з пересуванням (кроком) убік (*side step*)

Поштовхом лівою ногою зробіть крок правою вбік (вправо) з одночасним нанесенням прямого удару правою рукою. Ліва нога *підтягується* для збереження *стійкого* положення.

*NB!* Стежте за координацією рухів, збереженням рівноваги, бойової стойки, правильним виконанням кроку (*side step*) в цілому в оптимальному режимі без зайвої напруги м'язів. Пересування кроком убік починайте ближньою до напрямку руху ногою, тобто пересування вліво – лівою ногою, вправо – правою.

Пересування (крок) вбік з нанесенням двох прямих ударів (лівою-правою) у голову

Поштовхом правою і кроком лівою ногою вліво завдати прямого удару лівою рукою (одночасно з постановкою лівої ноги) і разом з постановкою правої ноги – удар правою.

**[див. відео MVI 4279]**

**[див. відео MVI 4280]**

*NB!* Стежте за своєчасним нанесенням ударів (на видиху), страховкою однією рукою підборіддя й тулуба в той час, коли друга рука виконує удар, а також за тим, щоб не «прилипати» до підлоги всією ступнею.

Серії із прямих ударів у голову з пересуваннями (кроком) вліво й вправо

Для закріплення техніки виконання пересувань кроком убік рекомендовано виконувати серії з 6 – 10 злитих кроків уліво й вправо в бойовій стойці.

*NB!* Під час виконання акцентованого удару необхідно стояти у бойовій стойці. Не дивіться під ноги і не «прилипайте» до підлоги.

Пересування по колу вліво

Перебуваючи в бойовій стойці, виконуйте кроки лівою ногою убік, рухаючись по колу, повертаючись вліво з поворотами на носку правої ноги.



## Пересування по колу вправо

У бойовій стойці виконуйте кроки правою ногою назад-вліво, повертаючись на носку лівої (*передньої*) ноги.

*NB!* При виконанні пересувань по колу стежте за збереженням бойової стойки, щоб повороти тулуба здійснювалися на носку опорної ноги (вона є центром/точкою обертання), а не на всій ступні.

Пересування по колу вліво із прямим ударом *передньою* рукою в голову (jab)

**[див. відео MVI 4281]**

Виконати крок лівою (*передньою*) ногою вліво (під 45°). Одночасно з постановкою ноги завдати прямого удару лівою рукою.

Прямий удар *передньою* рукою в голову (jab) з пересуванням по колу кроком вправо

Виконання удару повинно збігатися з постановкою правої ноги на підлогу.

Пересування по колу вліво із серією із двох прямих ударів у голову

Техніка повороту описана вище, тільки виконуються два прямих удари руками («двійка»). Удар лівою рукою проводиться разом із кроком (постановкою) лівої ноги. Удар правою – поштовхом і поворотом правої ноги (як при виконанні *типового* прямого удару правою, але злито (два удари).

Далі виконується **техніка пересувань по колу вправо й вліво з нанесенням одиночних й серійних ударів з партнером, який постійно рухається по колу і є мішенню для атакуючого.**

## ***Ухили й переміщення ваги тіла вбік***

Призначення та використання ухилів як:

- захисної технічної дії;
- елементу захисту в поєднанні з контратакою (*зустрічним* ударом або у *відповідь*);
- елементу підготовки до атаки;

– *фінту*, обманного руху (на етапах розвитку й удосконалювання техніко-тактичної майстерності).

У х и л як захисна дія передбачає *відведення* голови з лінії атаки (від удару) нахилом тулуба та згинанням ніг. При цьому відбувається переміщення ваги тіла на ту ногу, у бік якої здійснюється ухил. Захист ухилом є дуже практичним та ефективним, тому що руки залишаються *вільними* для нанесення контрударів (*зустрічних* і ударів у *відповідь*), а також можуть доповнювати (дублювати) захист підставкою або відбивом і дозволяють зберегти або скоротити дистанцію за рахунок просування («провалу») противника під час виконання ним власної атаки.

*NB!* Захист ухилом передбачає його виконання в останній момент, безпосередньо перед контактом, щоб противник не зміг ані зупинити удар, ані змінити його траєкторію. Ухил від прямих ударів руками слід виконувати убік-вперед таким чином, щоб голова виконуючого захист ухилом знаходилася біля передпліччя руки противника, який наносить удар (див. розд. «Біомеханічні основи техніки»).

Уміло, технічно правильно і вчасно виконаний захист ухилом дозволяє *розкрити* противника і дає можливість спортсменові виконати оптимальні удари в незахищені на даний момент його уразливі місця.

Необхідно вміти однаково ухилитися як вправо, так і ліво, особливо коли *ухил* виконується як елемент захисту із *зустрічним* ударом. Важливо, щоб під час виконання ухилу спортсмен *бачив* суперника (*не відвертає голови, не відводить погляду від нього й не закриває очей*). Ухил, як і будь-який інший рух у єдиноборствах, виконується на видиху. Це сприяє напрузі м'язів живота, створенню *м'язового корсета*, який *захистить* від несподіваного удару в корпус.

*NB!* У єдиноборствах, де застосовуються удари ногами, при виконанні ухилу необхідно «закриватися» руками більше, ніж, наприклад, у боксі, тому що можна пропустити зустрічний удар ногою (коліном, гомілкою, стопою).

Розучування ухилу починається з переміщення ваги тіла з однієї ноги на другу у фронтальній стойці, а далі – «провалюватися» вправо та вліво (з поверненням у вихідне положення) і виконувати повороти на передній частині стопи. Руки страхують голову й тулуб.

#### Ухил вправо в лівосторонній стойці

Перебуваючи в бойовій стойці, виконуйте ухил з поворотом вправо на передній частині стопи обох ніг. П'ятка *передньої* ноги може повертатися у сторону, протилежну ухилу (у цьому випадку ліва – вліво). Ліве плече (підняте) прикриває підборіддя ліворуч. Права рука прикриває (захищає) голову й тулуб справа.

#### Ухил уліво в лівосторонній стойці

Злитим рухом виконуйте ухил з поворотом тулуба вліво й перенесенням ваги на ліву ногу. Ліва рука, зігнута в ліктьовому суглобі, страхує голову й тулуб ліворуч, права рука – праву сторону.

*NB!* Не відвертайте голови, завжди дивіться на суперника. Під час виконання ухилів убік сильно не нахилийтеся. Голова не повинна «виходити» за лінію зовнішнього краю однойменної стопи (див. розд. «Біохімічні основи техніки», папка 9, док. 1). Після виконання ухилу щоразу повертайтеся у вихідне положення, «піднімайтеся» у бойову стойку.

Ефективність захисних дій визначається своєчасністю їх виконання. Звертайте увагу на зручний поворот обох ніг (на передній частині стопи), положення голови, рук і тулуба.

Ухил як елемент захисту з ударом у відповідь полягає в такому: після завершення захисту (руху) ухилом управо миттєво, використовуючи потенційну енергію (*силу пружної деформації м'язів*) правої ноги, виконуйте прямий удар правою рукою (на даному етапі й будь-який інший удар, наявний у технічному арсеналі, надалі – залежно від ситуації).

**[див. відео MVI 4285]**

**[див. відео M2U000162]**

Закріплення техніки виконання захисту ухилом з ударом у відповідь (по парах): атакуючий повинен наносити удари точно в ціль (у голову). Захист ухилом виконуйте вчасно (не раніше й не пізніше).



Фото 26-29. Захисні та контратакуючі дії (по лапах)

***NB!*** Стежте за збереженням рівноваги, положенням рук, голови й напрямом погляду. Переносьте вагу на однойменну напівзігнуту ногу й відразу, миттєво, використовуючи її випрямлення (силу пружної деформації м'язів) і поворот тулуба, виконуйте прямий удар у відповідь в голову.

Ухил як елемент захисту в сполученні із зустрічним ударом: захищаючись ухилом вправо від прямого удару лівою в голову, одночасно виконуйте зустрічний прямий удар лівою рукою в голову.

Також виконайте ухил уліво із зустрічним ударом правою рукою в голову.

**[див. відео MVI 4288]**

Важливо мати на увазі, що захист підставкою долоні (того, хто виконує атаку) є вельми дієвим прийомом.

Ухил зі зустрічним ударом по корпусу.

**[див. відео MVI 4289]**

*Н.В.* Атакуючий повинен завдавати удару в голову (підборіддя), а не в руку суперника.

### ***Контрудари на прямі удари руками в голову (із використанням прямих ударів)***

Удар у відповідь – це контрудар, який наноситься після виконання захисту (ухилом, підставкою, відбивом, «нирком», кроком) і здійснюється у два (умовних) етапи, але одно-моментно і зливо:

- 1) виконання захисту;
- 2) виконання удару/контрудару.

**[див. відео MVI 4285]**

Зустрічний удар – це контрудар на випередження, назустріч удару противника, який виконується майже одночасно з його атакою.

Удари у відповідь й зустрічні можуть наноситися як спонтанно (ситуативно), залежно від обстановки, що виникла у результаті несподіваних дій противника, так і очікувано (своя «заготовка»), коли штучно створюється певне положення з метою «виклику» противника на *потрібний удар*.

*Н.В.* Спочатку слід виконувати удари без партнера (імітація ударів, робота «у повітря»).

Прямий удар у відповідь лівою рукою (jab)

Партнер наносить прямий удар лівою рукою у голову. Виконати захист підставлянням правої долоні з розривом дистанції (переміщаючи вагу тіла назад) з незначним поворотом тулуба вправо та одночасним безперервним *злитим рухом* за рахунок поштовху правою (*задньою*) ногою нанести контрудар – прямий лівою рукою в голову.

Прямий удар у відповідь правою рукою в голову

Партнер наносить прямий удар правою рукою в голову. Одночасно з ударом партнера, переміщаючи вагу тіла назад з *поворотом тулуба вправо*, виконуйте захист *відбивом лівою*

*рукою (передпліччям або долонею), миттєво, злитим рухом, відштовхнувшись правою (задньою) ногою, використовуєте силу пружної деформації м'язів (принцип стискання пружини) і наносите прямий удар у відповідь правою рукою в голову.*

Руку противника, якою виконується удар, слід відбивати лівою рукою (ребром долоні і передпліччя за рахунок обертання тулуба вправо). Такий рух дозволяє виконати захист без замаху, значно збільшити швидкість виконання відбиву й у цілому його ефективність. Для зручності можна збити руку противника вправо-вниз. У момент виконання удару правою ліву (зігнуту) руку слід притискати до себе для захисту тулуба і голови (див. розд. «Біомеханічні основи техніки»).

Прямий удар у відповідь правою рукою в голову із захистом ухилом вправо *від прямого удару лівою рукою в голову*

Виконати ухил вправо та поштовхом правою ногою з поворотом тулуба вліво нанести прямий удар у відповідь правою рукою в голову (через ліву руку/плече суперника).

Прямий удар у відповідь лівою рукою в голову із захистом ухилом вліво *від прямого удару правою рукою в голову*

Виконати ухил вліво та поштовхом лівою ногою з поворотом тулуба вправо нанести прямий удар у відповідь лівою рукою в голову (через праву руку/плече суперника).

Прямий удар у відповідь правою рукою із захистом підставкою або відбивом лівим плечем

Виконується практично так само, як і відбив лівою рукою всередину, тільки удар слід приймати або *відбивати* вправо лівим плечовим суглобом (з поворотом тулуба вправо).

Зустрічний прямий удар лівою рукою в голову від прямого удару лівою рукою у голову. Виконати ухил вправо (одночасно з ударом суперника, випрямленням його руки) та нанести *зустрічний* прямий удар лівою рукою у голову.

Удар є несподіваним і сильним, тому що його швидкість і ударна сила збільшується за рахунок руху голови суперника *назустріч* руки, що б'є.

Руку, що б'є, можна *збивати* із траєкторії руху правою долонею з ухилом вправо й одночасно наносити *зустрічний* прямий удар лівою рукою в голову.

*NB!* Під час виконання ухилу руки захищають голову й тлуб від можливих зустрічних ударів противника ногою, коліном.

Зустрічний прямий удар правою рукою в голову *на прямий удар правою рукою у голову*

*Одночасно* з випрямленням правої руки (що б'є) партнера з ухилом *уліво* й переміщенням ваги на ліву (*передню*) ногу завдати прямого удару правою рукою в голову.

### ***Контрудари на серії із двох прямих ударів у голову***

Прямий удар у відповідь правою рукою в голову (*відбив лівою, контрудар правою*)



Фото 30, 31. **Прямий удар у відповідь**

Атакуючий виконує разом два прямих удари (лівою-правою) у голову. Той, хто захищається, виконує синхронно захист *підставлянням* правої долоні від удару лівою і *відбивом* лівою рукою всередину від удару правою (за рахунок повороту тулуба вправо) та наносить контрудар – прямий правою рукою в голову.

**[див. відео VIDEO0144]** (*начало*)

Прямий удар у відповідь правою рукою в голову: атакуючий виконує два одночасні безперервні (злиті) прямі удари (лівою-правою) у голову. Той, хто захища-

ється, виконує *синхронно* захист підставлянням правої долоні й лівого **плеча** (або *відбивом* плечем усередину) і злитим *реверсивним* рухом – контрудар (прямий правою рукою в голову).

Прямий удар у відповідь правою рукою в голову з пересуванням (кроком): атакуючий наносить два прямих удари (лівою-правою) в голову із кроком уперед. Той, хто захищається, виконує захист підставлянням правої долоні й відбив рукою (або плечем усередину) із кроком назад й *відразу* контратакує прямим ударом у *відповідь* правою рукою в голову.

Серія із двох прямих ударів руками в голову у відповідь (захистом пересуванням (кроком) назад від двох прямих ударів руками в голову): відразу після завершення атаки суперника («провалюючи» його кроком назад) виконуйте серію із двох ударів з *переміщенням* або *пересуванням* (кроком) уперед залежно від дистанції до суперника.

### ***Контрудари з переміщенням убік (side step)***

Зустрічний прямий удар лівою рукою в голову із кроком вліво на прямий удар правою рукою в голову: поштовхом правою ногою із кроком лівою вліво (*залишенням* лінії атаки) одночасно виконати *зустрічний* прямий удар лівою рукою в голову.

Голова опущена, плечовий суглоб лівої руки (ударної) захищає підборіддя. Права рука захищає голову й тулуб справа.

Зустрічний прямий удар правою рукою в голову із кроком вправо на прямий удар лівою рукою в голову: поштовхом лівою ногою із кроком правою вправо (*залишенням* лінії атаки) одночасно (*разом*) виконати *зустрічний* прямий удар правою рукою в голову.

Голова опущена, плечовий суглоб правої руки (ударної) захищає підборіддя. Ліва рука захищає голову й тулуб зліва.

Прямий удар у відповідь лівою рукою в голову із кроком уліво на прямий удар правою рукою в голову : крок уліво або вліво-уперед виконується одночасно з ударом противника. Відразу ж після тор-



кання лівою ногою підлоги потужним поштовхом і випрямленням цієї ноги з поворотом тулуба зліва направо наносимо прямий удар лівою рукою в голову\*.

Удар у відповідь, на відміну від зустрічного удару, виконується умовно у два етапи – захист і контрудар, – які відбуваються одночасно і майже миттєво.

*NB!* Маючи у своєму технічному арсеналі навички виконання прямих ударів у голову, а також захисних та контратакуючих дій, переміщень, ухилів й пересувань, можна починати закріплення даних технічних дій в умовних, умовно-вільних і вільних двобоях /спарингах.

Таким чином, крок за кроком закріплюються в різних варіаціях раніше освоєні технічні дії (удари, захисні та контратакуючі дії, переміщення й пересування).

### 3.4.1. Прямі удари руками в тулуб та захисні дії (jab, straight punch)



Фото 32, 33. Прямий удар рукою в тулуб

Застосовуються *атакуючі, контратакуючі (зустрічні) і обманні удари*, які змушують противника *реагувати* на них, наприклад, *опусканням рук*.

Наявність навичок виконання прямих ударів руками в голову, ухилів, переміщень і пересувань дозволяє без особливих зусиль починати освоєння прямих ударів руками в тулуб.

---

\* У подальшому можна *розвивати контратаку*, використовуючи різноманітні удари (серії, комбінації).

Прямий удар лівою рукою в тулуб: переміщенням (нахилом) тулуба вперед-вправо виконати прямий удар лівою рукою *в корпус* (на видиху). Удар повинен досягти цілі в момент завершення нахилу тулуба або трохи раніше. Голова опущена, але при цьому треба дивитися на суперника, а лівий плечовий суглоб (ударної руки) прикриває підборіддя зліва. Права рука, зігнута в ліктьовому суглобі, захищає тулуб і голову справа.

*NB!* Слід стежити за збереженням рівноваги, щоб голова не виходила за межі ліній (уявного прямокутника), проведених по краях стоп: ні вбік, ні вперед (див. розд. «Біомеханічні основи техніки»).

Прямий удар лівою рукою в тулуб із кроком уперед: поштовхом правою ногою, *ковзним кроком* лівою (разом поступальним рухом уперед) нахилить тулуб уперед-управо та виконайте удар лівою рукою (одночасно або трохи раніше *постановки* ноги). Права нога може залишитися на місці при невеликому просуванні вперед або підтягуватися для збереження стійкої й зручної бойової стойки.

*NB!* Пам'ятайте про: а) обов'язкове збереження стійкого положення в кінцевій фазі нанесення удару; б) виконання удару на видиху, повернення (згинання) руки – відразу ж після його завершення; в) розрив дистанції (вихід із зони досяжності ударів противника).

Можливі варіанти захисту: відбив лівою рукою униз-вліво; підставлянням ліктя (зігнутої руки); відхід кроком убік, кроком назад-убік або назад (розрив дистанції).

Для зміцнення «*набивання*» м'язів черевного пресу й набуття навиків *групування* (на видиху) рекомендовано наносити удари в корпус (з дозованим контактом) без застосування захисних дій руками.

При засвоєнні техніки з метою набуття навиків миттєвого розриву дистанції (не затримуватися в небезпечній зоні) або здійснення інших техніко-тактичних дій слід включати контрудари (партнер наносить удар у відповідь лівою або правою рукою в голову).

Виконуючи контратакуючі удари, спортсмени вдосконалюють техніку переміщення ваги тіла назад-уперед й «катапультування», підсилюючи рух уперед поштовхом ногою, що стоїть позаду, й обертальним рухом тулуба.

Прямий удар правою (задньою) рукою в тулуб: удар виконується поштовхом правою ногою (носком) з поворотом тулуба вліво, нахилом уперед-уліво й *переміщенням* ваги тіла на ліву (*передню*) напівзігнуту ногу.

Варіанти виконання:

– *зустрічний удар* з ухилом вліво під час атаки противника прямим правою рукою в голову;

– лівий прямий удар у голову, правий в корпус тощо.

Прямі удари руками в тулуб із кроком в перед виконуються за рахунок поштовху правою (*задньою*) ногою й *ковзним* кроком лівою уперед. Напівзігнута ліва нога в момент удару спирається на передню частину стопи для збереження рівноваги, а права або залишається на місці, або *підтягується* для збереження бойової стойки й збільшення *далекобійності* удару.

*NB!* Працюючи з партнером, не втрачайте відчуття дистанції; спрямовуйте волю і зусилля на точки виконання удару в конкретну ділянку тулуба, а не мимо і не по руках. Додержуйтеся точної техніки виконання ударів і пересувань, стежте за положенням голови й погляду (прямо на противника), рук і ніг, координацією рухів, збереженням рівноваги, а також підтримуйте свій бойовий дух.

Той, хто захищається, із кроком правою назад може застосувати один зі способів активного захисту, описаний вище, або якийсь час *приймати* удари в корпус (але не на повну силу). Завдяки цьому атакуючий працює над *постановкою* удару й кулака (у момент контакту з ціллю), а той, хто захищається, *зміцнює тіло й дух*.

Довжина кроку залежить від відстані до противника, а також від тактичного задуму атакуючого. Сильний акцентований удар буде відрізнятися від легкого, розвідувального як довжиною кроку, так і поворотом тулуба (більше, менше) і переміщенням ваги тіла на передню ногу.

Прямий удар у відповідь правою в голову з відбивом лівою рукою вниз-уліво від прямого удару лівою рукою в тулуб: відбив руки суперника виконуємо лівою рукою в кінцевій фазі удару (без замаху рухом вниз *від ліктя*), переміщаючи вагу тіла назад (або кроком правою назад). Права рука захищає підборіддя й голову праворуч. Голова опущена, погляд спрямований на суперника. Відразу ж після виконання захисту пересуванням поштовхом правою ногою (використовуючи силу пружної деформації м'язів) завдаємо удар правою рукою в голову *у відповідь*. Ліва рука після відбиву руки суперника одночасно з ударом правою синхронно приймає положення захисту (голови й тулуба зліва).

Прямий удар у відповідь правою в голову з підставлянням зігнутої в ліктьовому суглобі лівої руки від прямого удару правою у тулуб: виконується підставлянням зігнутої лівої руки як на місці, так і з *пересуванням* (кроком) назад або назад-убік залежно від напору противника.

Руку, що здійснює удар, можна *збити* з наміченої траєкторії передпліччям/ліктем і незначним поворотом тулуба вправо. Захист відбивом також може змусити противника «провалитися». Далі *реверсивним злитим рухом* виконати контрудар – прямий правою рукою в голову.

Прямий удар у відповідь лівою рукою в голову на прямий удар лівою рукою в тулуб: виконати захист відбивом або підставлянням зігнутою в ліктьовому суглобі правою рукою й злитим рухом контрудар лівою рукою.

Прямий удар у відповідь правою рукою в голову на прямий удар правою в тулуб: захист виконуємо лівою рукою (відбив передпліччям або долоною) вправо.

Цей захист є особливо дієвим, коли рука опущена (випрямлена вниз), і противник несподівано завдає прямого удару правою рукою в тулуб. Відбив передпліччям вправо підсилюється поворотом тулуба праворуч, і, використовуючи силу пружної деформації м'язів, злитим реверсивним рухом правої ноги з поворотом тулуба ліворуч завдаємо удару правою.

Досить дієвими є *зустрічні* контратакуючі удари у голову на прямі удари у тулуб: лівою, правою (через руку противника) або удар із кроком у сторону (side step).

### 3.4.2. Бокові удари руками та захист від них (hook) [див. відео MVI 4348]



Фото 34, 35. Боковий удар рукою (hook)

***Бокові удари руками в голову***  
(див. фото в розділі «самозахист»)

[див. відео M2U000126]

*NB!* Початківці часто наносять бокові удари із замахом, тому для усунення цього недоліку пропонуємо починати їх розучування з бокових ударів ліктем у голову.

Виконуючи удари ліктем, практично не можна замахнутися, тож *доводиться* здійснювати удар поштовхом одноїменною ногою, обертанням у тазостегновому суглобі й ротацією тулуба. Це саме те, що потрібно для виконання бокового удару рукою в голову.

Оскільки удари ліктем використовуються в ближньому бою, на цьому етапі їх необхідно розглядати *факультативно* як підготовчі вправи для виконання бокового удару кулаком з метою включення в удар сильних м'язів усього тіла за рахунок поштовху ногою, повороту тулуба, переміщення ваги тіла при виконанні сильного й непомітного удару (без замаху). Удар, виконаний із замахом, рідко досягає цілі, тому що «його видно», і противник може відреагувати захистом або контрударом на випередження. Тобто такий удар тривалий за часом. При його ви-

конанні не використовується поштовх ногою, а це означає, що не включаються сильні м'язи ніг і тулуба й, що дуже важливо, відсутній елемент раптовості.

Боковий удар ліктем у голову (у фронтальній стойці): поштовхом лівою ногою й поворотом тулуба вправо з переміщенням ваги тіла на праву ногу виконуйте удар ліктем лівої руки. Права рука захищає правий бік голови й тулуба.

Поштовхом правою ногою й поворотом тулуба вліво з переміщенням ваги тіла на ліву ногу – удар ліктем правої руки. Ліва рука захищає голову й тулуб зліва.

Боковий удар ліктем у голову (у бойовій стойці): поштовхом лівою (*передньою*) ногою (носком) і поворотом тулуба вправо з переміщенням ваги на праву ногу виконуємо удар ліктем лівої руки, повертаючи ліву ногу (п'ятка спрямована вліво-вгору)\*. Права зігнута рука захищає правий бік голови й тулуба (*див.* фото в розд. «Самозахист»).

Поштовхом правою (*задньою*) ногою й поворотом тулуба вліво з переміщенням ваги на ліву ногу виконуйте удар ліктем правої руки (п'ятка правої ноги спрямована вправо-вгору)\*. Ліва рука, зігнута в ліктьовому суглобі, захищає лівий бік голови й тулуба (*див.* фото в розд. «Самозахист»).

*Удари наносимо в середину/центр цілі. Удар, виконаний на поверхні (по дотичній), не досягає належного ефекту, а неконтрольований («проносний») удар може привести до втрати рівноваги й інших небажаних наслідків.*

У прикладному варіанті (*реальному двобої*) удари ліктями використовуються в ближньому бої. Можна закритися руками (*«глухий захист»*), потім раптово ударити ліктем за рахунок поштовху ногою й повороту тулуба. Руки при цьому повинні залишитися в положенні захисту голови й тулуба.

***NB!*** Навчання бокових ударів кулаком у голову слід починати «дальною» рукою (для *правш*, у лівосторонній стойці – правою рукою).

---

\* Ноги повертаються для зручності виконання удару і збереження рівноваги. Після виконання удару зігнута рука притискається для захисту голови та тулубу.

Це більш зручно й, виконуючи поштовх ногою з поворотом тулуба, можна «створити» собі певний «замах» (умовно), що сприяє виконанню удару.

Боковий удар *«дальньою»* рукою в голову: перебуваючи в бойовій стойці, поштовхом правою *«дальньою»* ногою з поворотом тулуба вліво й переміщенням ваги тіла на ліву *«передню»* ногу одночасно правою рукою *по дузі* справа наліво виконуйте удар.

При боковому ударі в голову у кінцевій фазі руху плече, передпліччя й кулак спрямовані на ціль у горизонтальній площині (паралельно підлозі), а **удар кулаком наноситься перпендикулярно ударній поверхні**. Кут між плечем і передпліччям для типового (класичного) удару становить 90°. Плечовий суглоб ударної руки прикриває підборіддя з однойменної сторони. Напівзігнута друга рука захищає голову й тулуб з однойменної (своєї) сторони. Голова нахилена вперед (без напруги), підборіддя опущене до грудей. Погляд спрямований вперед (на противника). Удар виконується на видиху.

Для збереження рівноваги кулак ударної руки не слід *проводити* далі зовнішнього краю стопи різнойменної ноги (див. розд. «Біомеханічні основи техніки»). Після виконання удару миттєво *повертайте* ударну руку у вихідне *положення найкоротшим* шляхом для страхівки голови й тулуба.

Боковий удар *передньою (ближньою)* рукою (кулаком) у голову на місці: вихідне положення – бойова стойка (лівостороння). Поштовхом лівою ногою (носком) і поворотом тулуба вправо з переміщенням ваги на праву ногу одночасно лівою (*передньою*) рукою, зігнутою в ліктьовому суглобі (90°), рухом *по дузі* зліва направо виконуємо удар. Відразу ж після виконання удару ліва зігнута рука притискається й прикриває ліктем і передпліччям тулуб, а кулаком – голову зліва. Далі *незначним* поворотом тулуба вліво з одночасним висунанням лівої зігнутої руки вперед приймаємо вихідне положення – бойову стойку.

Техніка виконання бокових ударів руками в голову по черзі (лівою-правою) на місці: така ж, як і описана вище, тільки після завершення удару лівою рукою поштовхом правою ногою з поворотом влі-

во удар виконуємо правою рукою, а при завершенні удару правою, випрямляючи енергійно ліву ногу (поштовхом), і поворотом вправо здійснюємо удар лівою й т.д.

Таким чином, застосовуючи силу пружної деформації м'язів, потенційну енергію м'язів напівзігнутої ноги, переміщаючи вагу тіла з ноги на ногу із поворотами тулуба у бік цілі, виконуйте удари, використовуючи свої сили економно.

*NB!* Економічність роботи є одним із основних критеріїв оцінки майстерності бійця. При виконанні бокових ударів, зв'язок і комбінацій необхідно використовувати перехід потенційної енергії в динамічну (скорочення м'язів ніг й закручування тулуба за принципом маятника; стискання-розтискання, скручування-розкручування пружини). Звертайте увагу на повторне використання раніше створеної енергії (принцип рекуперації енергії).

Боковий удар *ближньою* рукою (кулаком) у голову із кроком уперед: поштовхом правою ногою (носком) виконуємо крок уперед лівою із переміщенням ваги тіла на ній та поворотом тулуба вправо й одночасно завдаємо удару лівою рукою. Права рука, зігнута в ліктьовому суглобі, захищає тулуб і голову справа. Ліву ногу (*передню*) ставимо на носок так, щоб зберегти рівновагу (зокрема й у разі промаху), а праву (*задню*) ногу *підтягуємо* вперед для збереження рівноваги, бойової стойки й зручності.

*Одразу після завершення ударна рука згинається й приймає положення захисту голови й тулуба.* Поштовхом лівою (*передньою*) ногою вагу тіла переміщаємо на праву ногу або робимо крок назад для *розриву* дистанції, а ліву ногу *підтягуємо* для збереження бойової позиції.

Одночасно з відходом назад ліву руку *висуваємо* вперед (у типове положення бойової позиції) або виконуємо прямий удар (*стопінг*) при відході (щоб зупинити натиск противника).

Боковий удар правою «*дальньою*» рукою в голову із кроком уперед: поштовхом правою ногою (носком) із кроком лівою і переміщенням ваги тіла вперед-вліво (на ліву ногу) з поворотом тулуба вліво виконуємо (одночасно) боковий удар правою в голову та *підтягуємо* праву ногу (крок правою) для збереження *стійкого* положення.



Ліву зігнуту руку синхронно *підтягуємо* ліктем до тулуба й кистю (кулаком) до підборіддя для страховки (захисту). Праву руку відразу ж після нанесення удару *повертаємо в положення* захисту голови й тулуба. Одночасно поштовхом лівою ногою (носком) і кроком правою назад *розриваємо* дистанцію із суперником. Ліву руку, напівзігнуту, синхронно *висовуємо* вперед (положення *типової стойки*) або виконуємо *стопінг* у голову, після чого знову *приймаємо бойову стойку*.

*NB!* Кінцеве положення ударної руки – горизонтальне (відносно підлоги) й перпендикулярне (положення передпліччя й кулака) відносно ударної поверхні (цілі).

При виконанні *типового* бокового удару кулак ударної руки повернутий пальцями донизу або всередину (до себе). Голова нахилена уперед. Плечовий суглоб руки, що б'є, прикриває (захищає) підборіддя з однойменної сторони. Удар слід наносити на видиху поєднанням суглобів середнього й вказівного пальців (*не мізинцем!*) і при цьому дивитися на суперника.

*NB!* М'язи повинні напружуватися на мить у момент передбачуваного або реального контакту з ціллю. Починайте удар з поштовху однойменною ногою (стопною, носком) і повертайтеся на носках обох ніг так, щоб зберегти рівновагу в кінцевій фазі виконання удару й у цій стойці почувати себе зручно, комфортно.

### ***Захист пересуванням (кроком) назад від бокового удару в голову***

Поштовхом лівою (*передньою*) ногою (носком) виконуємо крок правою назад із переміщенням ваги тіла (*на задню ногу*), тобто *розриваємо* дистанцію. При цьому треба підтягти обидві руки ближче до себе, кулаками *прикриваючи* голову, зберігаючи рівновагу (не відхиляти тулуб сильно назад!).

Атакуючий повинен стежити за правильною технікою виконання удару (із кроком уперед), наносити його у *конкретну* ціль – голову.

***Контратакуючі удари у відповідь із захистом ухилом назад (відхилом) і пересуванням (кроком) назад від бокового удару в голову:***

- прямий удар лівою рукою в голову,
- прямий удар правою рукою в голову,
- боковий удар лівою рукою в голову,
- серія із двох прямих ударів (лівою-правою) в голову,
- боковий удар правою рукою в голову,
- серія із двох ударів руками: прямий лівою, боковий правою в голову тощо.

Залежно від ступеня закріплення техніки виконання бокових ударів і захисту від них необхідно наносити удари у відповідь з метою набуття та закріплення навичок переходу тих, хто захищається, від захисних дій до контратакуючих, а атакуючого – від атакуючих дій до захисних. Головне, щоб після завершення своєї атаки, спортсмени не залишалися в небезпечній зоні.

***NB!*** Виконання ударів у відповідь сприяє швидкому переходу від захисних дій до контратакуючих. Працюючи із партнером, слід зберігати зручне положення, не піднімати підборіддя; контролювати дії партнера (тримати його весь час у полі зору) і бути готовим до моментального «катапультивання» вперед для виконання контратаки за рахунок поштовху задньою ногою. Щоб виконати ефективну контратаку, треба миттєво виконати човниковий рух назад-уперед.

Завдання атакуючого – наносити удари перпендикулярно ударній поверхні (для підвищення їх ефективності), а того, хто захищається, – ухилитися від удару, відбити його або *відвести по дотичній*, підвищуючи тим самим ефективність захисту.

Контратака з боку партнера *зобов'язує* (атакуючого) жити адекватних заходів захисту, а головне – *змушує* його бути більш зібраним, тому не слід *супроводжувати* руку, що виконує удар; удар необхідно завдати розслабленою рукою, а м'язи напружити (на мить) тільки в момент контакту з ціллю; ударну руку потрібно миттєво повернути назад (відразу ж після завершення удару) у положення захисту; не зупиняйтеся після виконання атаки, *не залишайтеся на місці* (не будьте мішенню для противника!).

*NB!* Починайте освоєння техніки вільно, плавно, м'яко, з поступовим наростанням швидкості й м'язових зусиль. Стежте за технікою виконання атакуючих і захисних дій у цілому. Не слід ухилятися завчасно та напружувати м'язи. Розслабляйте руку відразу ж після нанесення удару й повертайте її для захисту, приймаючи зручну бойову стойку. Нарощуйте швидкість і докладені зусилля поступово, у міру набуття навичок.

### ***Захист підставлянням передпліччя й кулака від бокових ударів у голову***

Одночасно із здійсненням захисту підставкою слід виконати ухил (за оптимальною амплітудою в протилежний від удару бік) для пом'якшення сили удару. Кулак і передпліччя прикривають голову й тулуб з однойменного боку.



Фото 36, 37. Захист підставлянням передпліччя від бокових ударів

Стежте за збереженням рівноваги, своєчасною напругою м'язів руки, що виконує захист, виконанням захисних дій і групуванням на видиху.

Захист підставкою й контратака прямим або боковим ударом правою в голову у відповідь на боковий удар правою в голову: відразу ж після виконання захисту підставлянням передпліччя й кулака лівою рукою одночасно поштовхом правою ногою (носком) і поворотом тулуба вліво завдати удару правою у голову.

На короткій і середній дистанціях також можна завдати удару ліктем.

*Пам'ятаємо, що після завершення своєї атаки (контакту з ціллю) слід повертати руку найкоротшим шляхом (для захисту) – притиснути ліктем до тулуба й кулаком до підборіддя й прийняти зручну (бойову) стойку.*

Захист підставкою й контратака прямим або боковим ударом у відповідь лівою рукою в голову на боковий удар лівою в голову: *атакуючий* виконує боковий удар лівою рукою у голову. Той, хто захищається, виконує захист підставлянням правої руки з ухилом уліво й переміщенням ваги на ліву (*передню*) ногу і злитим рухом поштовхом носком лівої ноги й поворотом тулуба вправо наносить удар у відповідь – прямий (або боковий) лівою рукою в голову.

*Атакуючий* поштовхом лівою ногою й переміщенням ваги тіла назад на праву ногу (або кроком правою ногою назад) *розриває* дистанцію, а долонею правої руки (або передпліччям від бокового удару) виконує захист підставкою.

Захист підставкою і контратака *зустрічним* прямим ударом лівою рукою в голову на боковий удар лівою рукою в голову: захист підставлянням зігнутої в ліктьовому суглобі правої руки (передпліччя і кулака) та *зустрічний* прямий удар лівою рукою в голову здійснюємо *одночасно*.

Захист підставкою і контратака *зустрічним* прямим ударом правою рукою в голову на боковий удар правою в голову: захист підставлянням зігнутої в ліктьовому суглобі лівої руки (передпліччя і кулака) виконуємо з одночасним *зустрічним* прямим ударом правою рукою в голову і переміщенням вправо.

Захист підставкою (*блок*) і контратака *зустрічним* боковим ударом лівою рукою в голову на боковий удар лівою в голову: захист виконуємо правою рукою, зігнутою в ліктьовому суглобі (передпліччям вгору-вправо), назустріч руці противника, який виконує удар. *Зустрічний* удар наносимо одночасно з виконанням захисту із переміщенням вліво.

*NB!* Як і всі інші рухи, виконувати блокування слід швидко, розслабленою рукою з оптимальною напругою наприкінці руху безпосередньо перед торканням з ударною рукою противника.

Захист підставкою (*блок*) і контратака *зустрічним* боковим ударом правою в голову на боковий удар правою в голову: атакуючий завдає бокового удару правою рукою в голову. Той, хто захищається, виконує блок лівою (передпліччям вгору-вліво) із переміщенням вправо з одночасним контрударом (*зустрічним*) правою в голову.

*NB!* Блок буде ефективним, швидким і жорстким у разі, якщо рух починати розслабленою рукою, повернувши передпліччя ребром у бік ударної руки. Захист виконується за рахунок оптимальної напруги м'язів руки в момент контакту з ударною рукою противника.

***Захист ухилом назад (відхилом) від бокового удару кулаком у голову та контратака прямим або боковим ударом рукою в голову***

Вихідне положення – бойова стойка, один навпроти одного, дистанція середня. Атакуючий завдає бокового удару лівою або правою рукою в голову. Той, хто захищається, відхиляється назад, переміщаючи вагу тіла на праву (*задню*) ногу настільки, щоб уникнути удару противника, але не втратити при цьому рівноваги (див. розд. «Біомеханічні основи техніки»). Далі – злитим рухом виконувати контратакуючий удар:

- *прямий лівою (правою);*
- *боковий лівою (правою) або інші удари.*

Стежте за синхронністю виконання атакуючих і захисних дій, щоб удар наносити точно в голову, а захист виконувати безпосередньо перед торканням з ціллю (в останній момент). При виконанні ухилу назад прикривайте своє підборіддя плечовим суглобом. Цей захист відбувається за рахунок розриву дистанції.

При виконанні бокових ударів руками необхідно застосовувати різні варіанти захисних і контратакуючих дій для того, щоб ті, хто тренуються, не втомлювалися морально, тоді протягом тривалого часу можна освоювати певні технічні прийоми з більшою віддачею й інтересом. Пропоновані варіанти передба-

чають нанесення бокового удару й захист (з контратакою) від них. При виконанні цих серій та зв'язок також закріплюється техніка переміщень ваги тіла й пересувань (кроком), удосконалюється бойова стойка (стійкість позиції), у цілому готовність перейти від захисних до контратакуючих дій і – навпаки.

*NB!* Працюючи з партнером, виконуйте удари точно в голову, по правильній траєкторії – перпендикулярно ударній поверхні із належною дистанцією (щоб удар реально досягав цілі). Тільки в такому разі захист буде *дієвим* та ефективним. Якщо удар наноситься *по дотичній*, це значно знижує його силу. Зверніть увагу на збереження рівноваги й синхронність роботи ніг, тулуба й рук під час виконання атакуючих і захисних дій.

На початковому етапі також необхідно строго стежити за дозуванням сили виконання ударів. Швидкість і м'язові зусилля мінімальні, в міру освоєння й закріплення техніки вони зростають, але не максимально. Виконуючий захист повинен напружувати руку настільки, щоб, блокуючи удар партнера, виключити можливість «пробивання» через свою руку. Ухил і групування тулуба, а також робота ногами повинні максимально гасити удар або відвести його.

Захисні дії повинні виконуватися вчасно – у кінцевій фазі виконання удару, безпосередньо перед торканням з ціллю, щоб суперник не зміг змінити траєкторію нанесення удару.

### **Захист «нирком»**

Вихідне положення – фронтальна стойка, ноги нарізно, руки зігнуті перед грудьми. Виконуйте нирок за рахунок згинання ніг, нахилу голови й тулуба вперед рухом по дузі: *вниз–убік–угору*. Рух униз виконується за рахунок *поступливої* роботи м'язів ніг і тулуба. Рух нагору – за рахунок *долаючої (переморюючої)* роботи тих самих м'язів.

## **Вправа для розучування захисту «нирком» з партнером**

Вихідне положення – фронтальна стойка, один навпроти одного, дистанція середня або ближня.

*Атакуючий* випрямляє одну руку вбік майже в горизонтальному положенні, щоб вона знаходилась на рівні нижньої щелепи (підборіддя) партнера. Друга рука – зігнута перед грудьми. Поворотами тулуба вліво-вправо спортсмен *проводить* випрямленою рукою, на рівні голови партнера.

*Той, хто захищається*, виконує захист «нирком» рухом по дузі вниз-угору, уникаючи удару.

**NB!** Якщо атакуючий здійснює рух рукою не по прямій лінії, а уникає контакту з партнером (боїться його вдарити), то йому пропонується виконувати рухи із закритими очами, періодично регулюючи висоту і швидкість атакуючих рухів руки.



Фото 40-42. Засвоєння захисту «нирком»

Також слід виконувати (імітувати) удари лівою і правою руками. Таким чином, безупинно, з поступовим нарощуванням швидкості руху руки, *відпрацьовують* захист нирком в обидва боки (*вниз – у бік руки, що виконує удар, – нагору*), щоб у кінцевій фазі виконання нирка опинитися позаду цієї руки.



Фото 38, 39. Захист «нирком»

При виконанні «нирка» потрібно економити сили, тобто не присідати й не нахилитися *більше*, ніж потрібно для запобігання зіткненню з рукою атакуючого.

При захисті від реального удару стежте за тим, щоб при виконанні «нирка» не було *небезпечного руху головою* (дуже низько), постійно стежте за суперником, контролюйте його рухи, дивіться на нього (не заплющуйте очі!)

Захист «нирком» від двох бокових ударів лівою-правою рукою в голову: виконуємо нирок вниз-вправо (під атакуючу руку) – нагору (випрямлення) і вниз-вліво від удару правою таким чином, щоб *опинитися* позаду руки суперника, що наносить удар, у вигідному для виконання контратаки положенні.

Надалі після виконання захисту «нирком» можна здійснювати будь-який контратакуючий (*у відповідь* або *зустрічний*) удар або *серії*.

Захист «нирком» від бокового удару лівою рукою в голову і контратака *ударом у відповідь* правою рукою (*прямим* або *боковим*) в голову: той, хто захищається, виконує «нирок» вправо з переміщенням ваги на праву ногу й злитим рухом, випрямляючись, поштовхом правою ногою й поворотом тулуба вліво наносить боковий удар у відповідь правою рукою у голову.

*NB!* «Нирок» є досить дієвим захистом від удару збоку в голову. При його виконанні слід стежити за тим, щоб рух не був скованим. Для швидкого виконання «нирка» ноги, тулуб і голова одночасно як би «провалюються», але настільки, щоб захистити (прибрати) голову від удару, – не більше. Виконуючи «нирок», завжди стежте за противником, помічайте кожен його рух, при цьому ви маєте перебувати в стійкому положенні і бути готовим до нанесення контрударів (у відповідь та зустрічних).

Зауважте, що виконання захисту «нирком», наприклад, у рукопашному бою відрізняється від захисту «нирком» у боксі, тому що тут існує реальна загроза пропустити удар ногою або коліном назустріч, наразитися на удар. Виконуючи «нирок», необхідно пам'ятати про захист голови й тулуба.



**Захист «нирком» й контратака у відповідь прямим  
або боковим ударом рукою в голову**

[див. відео MVI 4286]

[див. відео MVI 4287]

Атакуючий *безупинно* наносить бокові удари руками (лівою и правою) в голову. Той, хто захищається, виконує захист нирком і, випрямляючись, наносить *у відповідь прямий або боковий удар* у голову.

Стежте за швидкістю виконання ударів. Нарощувати швидкість можна тільки за умови, що той, хто захищається, встигає виконувати захист «нирком» та контрудар *у відповідь технічно правильно*. Увесь час треба дивитися на суперника, бачити все, що відбувається у зоні дій (*умовного поєдинку*).

Захист підставлянням лівого плеча від бокового удару правою рукою: *атакуючий* виконує боковий удар правою рукою в голову. Той, хто захищається, піднімає ліве плече, прикриваючи плечовим суглобом з лівого боку підборіддя, і злитим переміщенням ваги тіла назад на праву ногу з поворотом тулуба вправо пом'якшує (*гасить* або *відводить*) удар.

Це кінцеве положення є *вихідним* для виконання контратаки – удару *у відповідь*. Тобто злитим рухом поштовхом правою ногою й поворотом тулуба вліво виконати прямий удар *у відповідь* правою в голову або тулуб (або будь-який інший удар, контратаку).

Захист «нирком» від бокового удару лівою у голову й контратака боковий правою в голову.



Фото 43, 44. **Захист «нирком» та контратака**

Захист «нирком» від бокового удару лівою у голову й контратака серією із двох ударів руками: боковий правою в голову, боковий лівою у тулуб.

Захист «нирком» від бокового удару правою у голову й контратака боковим правою рукою в корпус (*під час виконання «нирка»*) та боковим лівою в голову.

**[див відео 154648]**

Захист «нирком» від бокового удару лівою у голову й контратака боковим лівою рукою в корпус (*під час виконання «нирка»*) та боковим правою в голову.

Контратака на серію із трьох ударів у сполученні із захистом «нирком»: *атакуючий* виконує удари руками в голову: два прямі й один боковий. Той, хто захищається, виконує захист підставлянням долоні правої та лівої руки, захист «нирком» від бокового удару та контратаку – боковий рукою в голову.

Для закріплення техніки виконання бокових ударів у голову, захисту *підставлянням* руки, плечового суглоба або «нирком» слід проводити *умовні* та *умовно-вільні* двобої з різними партнерами (суперниками).

### **Бокові удари руками в тулуб**

Бокові удари руками в тулуб виконуються практично так само, як і удари в голову, тільки їх ціллю є тулуб суперника, тому виконуючий удар (*типовий*) нахиляє тулуб (для зручності) і згинає руку залежно від розташування цілі (від дистанції до суперника) і надалі – від динаміки перебігу двобою.

Боковий удар лівою (передньою) рукою в тулуб. Поворотом тулуба вправо й нахилом уперед-вправо, згинаючи злегка ноги, злитим рухом виконуємо удар (*по дузі*). П'ятка лівої ноги, не торкаючись підлоги, повертається вліво, права ступня також повертається (п'ятка вліво) для зручності й збереження рівноваги. Відразу ж після виконання удару слід повертати ліву (зігнуту) руку для захисту голови й тулуба й *прийняти* бойову стойку.

Стежте за збереженням рівноваги (стійкості), правильною траєкторією руху руки, положенням голови, правої руки, що захищає тулуб і підборіддя справа, а також за розслабленням руки відразу ж після нанесення удару та її поверненням в положення *захисту*.

Боковий удар правою (*задньою*) рукою: поштовхом правою ногою (носком) й поворотом п'ятки вправо, повертаючи тулуб уліво та нахилиючись уперед-уліво, виконуйте боковий удар правою рукою в тулуб.

Боковий удар правою (*задньою*) рукою в тулуб із кроком уперед: під час відволікання уваги противника для того, щоб боковий удар рукою досягнув цілі, рекомендуємо виконувати два удари в такий спосіб: кроком лівою вперед – прямий удар лівою в голову (навмисно вище), а з постановкою (*підтягуванням*) правої (*задньої*) ноги – боковий удар правою у тулуб.

*Повернення* назад у вихідне положення – у зворотному порядку: крок назад правою ногою, крок лівою (*підтягти* ліву).

Прямий удар правою рукою в голову та боковий удар лівою рукою в тулуб із кроком уперед: виконати прямий удар правою рукою у голову та з кроком правою ногою вперед-управо нанести удар лівою рукою в корпус.

### ***Контратакуючі дії на бокові удари руками в тулуб***

Контрудари на боковий удар лівою-правою в тулуб. Захист – підставленням зігнутої лівої-правої руки або пересуванням назад (розрив дистанції):

– прямий удар (*у відповідь*) лівою (або правою) рукою в голову;

– так само із кроком назад;

– прямий удар (*зустрічний*) лівою (або правою) рукою в голову;

– боковий удар (*у відповідь*) лівою (або правою) рукою в голову;

- боковий удар (*зустрічний*) лівою (або правою) рукою в голову;
- *серія*: прямий удар (*у відповідь*) лівою (або правою) рукою, боковий правою (або лівою) в голову;
- прямий удар (*зустрічний*) лівою, боковий лівою рукою в голову;
- боковий удар (*у відповідь*) лівою, боковий правою в голову;
- боковий удар (*зустрічний*) лівою, боковий правою рукою в голову.

**Атакуючий наносить 6 – 8 ударів у тулуб** безупинно (на місці):

- а) без партнера;
- б) із партнером. *Той, хто захищається, виконує захист підставлянням зігнутими руками з поворотами тулуба.*

**Атакуючий наносить удари в тулуб** безупинно (у русі на 6 – 8 кроків):

- а) без партнера;
- б) із партнером. *Той, хто захищається, на відході виконує захист підставлянням зігнутими руками або розривом дистанції.*

***NB!*** При здійсненні атакуючих та захисних (технічних) дій слід дотримуватися вимог щодо їх правильного виконання.

### **3.4.3. Удари руками знизу (uppercut) та захисні дії**

**[див. відео MVI 4285]**

**[див. відео M2U000132]**

**[див. відео M2U000162]**

Деякі автори дотримуються такої точки зору, що удари знизу (аперкот) повинні вивчатися раніше за бокові удари (хук). Однак, виходячи з існуючого досвіду навчання ударної техніки, вважається доцільним освоювати *аперкоти* після вивчення бокових ударів, тобто в тій послідовності, у якій викладений матеріал у даному посібнику.

Удари знизу наносяться в тулуб і голову зігнутою (під гострим або прямим кутом), як правило, супінованою рукою

(пальцями вгору-до себе). Вага тіла може бути переміщена на однойменну (з рукою, що наносить удар) і різнойменну ногу.

***NB!*** Вивчення техніки ударів рукою/кулаком знизу доцільно починати з виконання ударів ліктем знизу.

Удар ліктем знизу практично не можна нанести із замахом, адже спортсмен ніби *змушений включати* в удар сильні м'язи ніг і тулуба. Навчання ударів ліктями, що передує практиці нанесення ударів кулаком знизу, сприяє правильному виконанню технічних дій, характерних для цієї техніки.

Особливо сильним удар *виходить* після виконання напіввипаду (на однойменну ногу) з використанням *сили пружної деформації м'язів* зігнутої ноги, обертально-поступального руху тулуба в напрямку удару, посиленого поштовхом ногою (потужним випрямленням ноги), відразу ж (моментально) після завершення *випаду*.

***NB!*** Для нанесення швидкого (різкого) і потужного удару пауза в положенні випаду повинна бути мінімальною за часом. Торкання опори й поштовх виконуються миттєво, як при стрибках у довжину й висоту.

*Для формування навичок виконання таких ударів можна використовувати спеціальні вправи на загартовування ударних поверхонь і розвиток вибухової сили верхніх кінцівок – відштовхування в упорі лежачи з переходом з положення упор на кулаках на упор на передпліччях і навпаки (див. розд. «Спеціальна фізична підготовка»).*

### ***Виконання ударів знизу лівою і правою руками (кулаком) у голову у фронтальній стойці***

Поштовхом носком лівою ногою й поворотом тулуба вправо, одночасно опускаючи руку спочатку вниз (до рівня поясу) й *підхоплюючи* її обертально-поступальним рухом тулуба, завдайте удар лівою рукою в голову (підборіддя).

Відразу ж після нанесення удару руку *повертаємо* у вихідне положення (для захисту тулуба й підборіддя).

З положення (тулуба) у кінцевій фазі виконання удару лівою рукою поштовхом правою ногою (носком) й поворотом тулуба вліво, опускаючи праву руку вниз та *підхоплюючи* її обертально-поступальним рухом тулуба вліво-уперед, завдайте удару правою рукою в голову.

*NB!* Удар слід підсилювати міцними м'язами ніг і тулуба, а не виконувати тільки за рахунок м'язів руки. Тож необхідно стежити за синхронністю роботи ніг, тулуба та рук, своєчасною й максимальною концентрацією (на мить) м'язів усього тіла в момент удару й моментального їх розслаблення відразу ж після нанесення удару (контакту з ціллю, навіть уявною).

Удар знизу в корпус у бойовій стойці *ближньою* рукою: для виконання удару лівою рукою робимо ухил уліво (як варіант), навантажуючи ліву ногу, і злитим рухом поштовхом лівою ногою виконуємо удар рукою. Права рука (зігнута) захищає голову й тулуб справа.

Удар правою (*дальньою*) рукою: виконати ухил вправо й одночасно поштовхом правою ногою обертально-поступальним рухом тулуба вліво-уперед завдати удару правою. Ліва рука, зігнута в ліктьовому суглобі, захищає голову й тулуб зліва.

*NB!* Голова нахилена вперед (без напруги), підборіддя опущене, дивитися на суперника, а не собі під ноги. Удар наноситься на видиху.

### ***Серії із двох ударів (лівою-правою) знизу в голову або тулуб***

Виконання ударів руками знизу в русі

- Різнойменні: крок лівою – удар правою, крок правою – удар лівою.
- Одноийменні із кроком уперед-убік: крок лівою – удар лівою, крок правою – удар правою.
- Різнойменні й одноийменні удари руками знизу в русі назад (спиною вперед).

### ***Захисні та контратакуючі дії на удари знизу***

- Захист підставлянням правої зігнутої руки від удару лівою знизу в тулуб і контратака – двома прямими (лівою-правою) у голову.

- Захист підставлянням лівої руки від удару лівої знизу в голову та контратака правої знизу в тулуб.

- Захист підставлянням лівої зігнутої руки від удару правою знизу в тулуб і контратака прямим правою, боковим лівою в голову.

- Захист підставлянням правої руки (долоні) від удару знизу в голову правої та контратака лівої знизу.

- Захист ухилом або пересуванням (крок) назад з контратакою в голову:

- два прямих удари (лівою-правою) руками в голову;

- прямий лівою, боковий правою в голову.

**Далі слід:** а) закріпити техніку виконання ударів на снарядах (підвісних мішках, настінних подушках та ін.); б) виконати: умовні та умовно-вільні спаринги з використанням ударів знизу в тулуб і голову; вільні спаринги з використанням раніше вивченої техніки; спеціальні вправи для розвитку швидкісної і вибухової сили (див. розд. «Спеціальна фізична підготовка»).

### ***Закріплення раніше вивченої техніки в умовних, умовно-вільних і вільних двобоях***

Після засвоєння певних технічних дій необхідно провести два-три заняття з акцентом на закріпленні раніше вивченої техніки. У підготовчу й основну частини заняття слід включати нові вправи й різні варіанти використання раніше вивчених технічних дій (ударів, серій, комбінацій) з метою розширення можливостей їх застосування.

***NB!*** Нагадуємо (див. розд. «Розминка»), що проведенню умовних, умовно-вільних і вільних спарингів повинні передувати спеціальні вправи: імітація ударів «на техніку», «бій з тінню» (з уявним противником).

У підготовчу частину заняття включаються вправи для набуття нових навичок виконання поворотів і пересувань:

- повороти вліво в бойовій стойці з одночасними *ковзними кроками* лівою ногою вліво;
- повороти вправо в бойовій стойці;
- повороти вліво в бойовій стойці з виконанням ударів руками;
- повороти вправо в бойовій стойці з виконанням ударів руками.

«**Бій з тінню**» (з уявним противником) застосовується для закріплення раніше вивченої техніки з метою *перенесення* (у подальшому) набутих навичок на проведення реальних двобоїв з різними суперниками.

*На початковому етапі навчання імітація ударів, захисних дій і пересувань тісно пов'язана з темою заняття й раніше вивченими технічними діями. У будь-яких випадках слід свідомо виконувати всі елементи техніки, щоб надалі, не замислюючись, автоматично, але на більш високому рівні й з більшою швидкістю реагувати адекватно на будь-які подразники.*

***NB!*** «**Бій з тінню**» (без противника) дозволяє наносити удари по правильній траєкторії та правильно й технічно виконувати інші дії, *тому що при цьому ніхто не заважає*. Важливо чітко уявити перед собою противника, створюючи різні варіанти ведення бою в конкретних ситуаціях.

Технічні дії слід виконувати із розумінням, свідомо. Стежте за правильною технікою нанесення ударів й виконання захисних дій, положенням голови й напрямком погляду, за правильним диханням та недопущенням сумбурних рухів!

Отже, бій з уявним противником (на кожному етапі) – це:

- ✓ закріплення раніше вивчених технічних дій з дотриманням правильної (типової) форми рухів, правильним чергуванням напруги й розслаблення м'язів;
- ✓ закріплення навичок правильного дихання (кожен удар – на видиху), узгодження роботи рук, ніг і тулуба, збереження стійкого й мобільного положення;
- ✓ моделювання ситуації / реального двобою.



Правильне виконання техніки при проведенні «бою з тінню» можливе тому, що у даній ситуації *спортсменові ніхто не заважає* наносити удари так як немає (відсутня) загрози пропустити удар з боку супротивника. Отже, всі зусилля спрямовані на опанування технікою.

Важливо вміти розслаблювати м'язи, які в цей момент не беруть участі у виконанні основного рухового акту. Скованість у рухах викликана зайвою активністю м'язів-антагоністів. Але м'язи-антагоністи забезпечують точність рухових дій і знижують рівень травматизму. Тому потрібно намагатися оптимізувати виконання технічних і тактичних дій, а отже, вибрати найкращий варіант їх виконання та використання.

Однак слід мати на увазі, що розслаблені рухи не менш шкідливі, ніж сковані, тому що вони приводять до втрати рівноваги, негативно впливають на швидкість і точність виконання технічних дій.

Д в о б і й є однією з основних форм тренування, де перевіряються й удосконалюються технічні й тактичні дії, підвищується рівень спеціальних фізичних якостей, виховується воля й характер бійця.

*Умовний спаринг* передбачає чіткий розподіл ролей й певну послідовність виконання конкретних технічних дій. Наприклад, один боєць виконує тільки атаку (удар), а другий тільки захист або захист і контратаку.

У міру освоєння техніки виконання прийомів (ударів) слід переходити до умовно-вільного (напіввільного спарингу), що передбачає використання точно визначених технічних дій, але без дотримання черговості їх виконання, тобто вільне виконання конкретних технічних дій.

#### **3.4.4. Умовні, умовно-вільні й вільні двобої із застосуванням раніше вивченої техніки**

На кожному етапі підготовки ставляться певні завдання залежно від арсеналу технічних дій, рівня тактичного мислення й психологічної підготовленості.

С п а р и н г є ефективним видом *групових* тренувань, коли в умовах двобою під наглядом тренера комплексно від-

працюються найважливіші бойові компоненти: правильність виконання технічних дій, коректність ведення двобою (недопущення грубого поводження й нанесення акцентованих ударів), прийоми ефективного захисту, активність, бійцівські риси тощо. Тож, безумовно, в групі або секції спаринг обов'язково застосовуємо, як дієвий спосіб навчання.

Для проведення спарингів потрібні: боксерські рукавички, шоломи (для захисту голови), капи (для захисту зубів), раковини (для захисту паху), захисні жилети, щитки (на гомілку) або фути (на стопу і гомілку або щитки).

Вільні двобої не тільки виховують морально-вольові якості, бойовий дух, що формують психіку бійця, а й розвивають здатність аналізувати й уживати адекватних заходів впливу, набувати навичок тактичного мислення (на початковому етапі підготовки) і вдосконалювати техніко-тактичне мислення й майстерність (на наступних етапах).

Слід стежити за тим, щоб під час виконання ударів не було ані скованих, ані розхлябаних рухів, тому що це негативно впливає на координацію рухів і може призвести до втрати рівноваги й збільшення енергетичних витрат, а також до спотворення техніки виконання ударів у цілому. Зверніть увагу на синхронність роботи рук, ніг і тулуба від початку атаки (виконання ударів) до розриву дистанції, виходу з небезпечної зони.

Правильне (а надалі бездоганне) виконання технічних дій і прояв певних морально-вольових якостей є елементами психологічної підготовки.

Динаміка умовного двобою (весь процес напрацювання техніки) породжує масу питань у студентів: «чому я не дістаю?» (партнера, ціль); «як ставити кулак?» (залежно від дистанції); «де повинна бути нога (ліва, права) у кожній фазі розвитку атаки?»; «чому втрачається рівновага?»; «чому незручно бити?»; «де повинні бути руки у той або інший момент?»; про положення голови, погляду й, нарешті, «як дихати?».

Відповіді на всі ці питання студенти отримують на відповідному етапі підготовки й залежно від їхнього загального фізичного, техніко-тактичного й інтелектуального рівня підготовленості. Тренер-викладач завжди доступно пояснить, покаже й наведе

приклади виконання тих або інших технічних дій (з теми заняття). Теоретична підготовка у сукупності з фізичною, технічною, тактичною й психологічною повинна проводитися регулярно.

Під час навчання спортсмен, який виконує захист, повинен регулювати силу й швидкість виконання ударів, тобто вимагати від партнера як зменшення (зниження) швидкості й докладених зусиль (сили), так і збільшення, а також скорочення або збільшення дистанції для того, щоб виконувати конкретні, справжні захисні дії від реальних ударів.

*NB!* Удари слід наносити точно у ціль, щоб дати можливість партнерові виконувати справжні захисні дії від реальних ударів.

Також слід стежити за правильним виконанням технічних дій (у цілому) – збереженням рівноваги, злітністю й координацією рухів, положенням голови й погляду (завжди тримати суперника в полі зору); контролювати дихання (не затримувати подих, не «приймати» й не наносити удари на вдиху); прагнути до прояву певних морально-вольових якостей (бойового духу). Це можливо при поступовому включенні більш жорстких, цілеспрямованих ударів.

Закріплення ударної техніки руками на лапах

[див. відео M2U000162]

[див відео 153721]

Закріплення ударної техніки руками на підвісних мішках

[див. відео MVI 4291]

### 3.5. Удари ногами

#### *Загальні положення*

Ударна техніка ногами застосовується в багатьох видах єдиноборств і є потужною зброєю під час ведення двоюбою. У поєднанні з ударною технікою руками уміння наносити удари й ногами значно збільшує шанси на перемогу. Але необхідно пам'ятати, що під час ведення поєдинку можна застосовувати тільки добре засвоєні й перевірені на практиці удари ногами.

При вивченні біомеханічних характеристик ударів ногами необхідно виділити чотири фази їх виконання:

- 1) фаза початку удару (положення спортсмена, що забезпечує попередню підготовку до виконання технічного прийому);
- 2) фаза формування удару (дії, що забезпечують оптимальне положення ніг та інших частин тіла безпосередньо перед виконанням удару);
- 3) фаза виконання удару (дії, що дозволяють максимально реалізувати якісні складові удару: точність, швидкість, силу);
- 4) фаза закінчення удару (дії спортсмена, що забезпечують його рівновагу та можливість продовжити атаку, виконувати захисні та контратакуючі дії).

Наприклад, у спортсменів різної кваліфікації траєкторії руху коліна й стопи ударної ноги у *фазі виконання* удару мають значні розходження. Для підвищення точності виконання удару необхідно *збільшити* фазу його формування, тобто не можна «поспішати» бити випрямленою ногою.

Перед розучуванням ударів ногами у розминку включаються спеціально-підготовчі вправи: випади, махи ногами, вправи на розтягування з партнером, шпагати, обертання в тазостегнових суглобах у стойці й в упорі лежачи (ноги нарізно), а також інші вправи для підвищення рівня гнучкості й рухливості в суглобах і створення запасу гнучкості (див. розд. «Розминка» та «Спеціальна фізична підготовка»).

При нанесенні ударів ногами дуже важливими елементами є *підйом коліна (стегна) та повернення ноги після виконання удару*, перш за все, за рахунок згинання ноги в колінному суглобі. Тому пропонується починати освоєння ударної техніки ногами з розучування *ударів колінами*.

### **3.5.1. Прямі удари ногами (front kick)**

#### ***Прямий удар коліном***

На *початковому етапі* навчання розглядається виконання ударів колінами з технічної точки зору, що передбачає попе-

редній підйом коліна перед нанесенням удару ногою (стопою), а не з тактичної (на якій дистанції, коли і як їх застосовувати).

Найпоширенішим є застосування ударів колінами у тайському боксі (муай-тай), а також у прикладному (бойовому розділі) самбо. Удари колінами, в основному, використовуються при веденні бою на ближній і середній дистанціях.

*Розучування удару коліном слід починати ногою, виставленою назад, у вихідному положенні (бойова стойка).* Поштовхом правою (задньою) ногою (носком) вага тіла переноситься на ліву (передню) злегка зігнуту ногу. Права нога, сильно зігнута в колінному суглобі, *висувається* вперед-вгору. Удар підсилюється обертально-поступальним рухом таза вперед і поштовхом (носком) опорною ногою з підніманням на носок або поворотом стопи вбік, а також швидким і потужним рухом руками на себе (імітуючи захват суперника).

Рух (імітація удару) можна закінчувати поплескуванням руками по коліну і стегну та поверненням у вихідне положення – ударна нога відводиться назад одночасно із чіткою фіксацією рук – положення бойової готовності. Ці незначні, на перший погляд, поплескування *гартують і набивають* ударну частину колінного суглоба й поверхню стегна, що надалі позитивно впливає на виконання ударів колінами. Удари слід виконувати на видиху.

Прямий удар коліном наноситься в тулуб або голову із захватом суперника за голову руками (або без).

Сила удару коліном у голову із захватом за шию (голову) залежить від синхронності й швидкості руху ноги (коліна) і рук (нахил противника вниз на себе, «протягання» назустріч коліну (удару)).

### ***Прямі удари ногою (front-kick)***

Прямі удари ногами атакуючі та контратакуючі (*зустрічні й у відповідь*) наносяться як ногою, висунутою вперед, так і ногою, відставленою назад; як на місці, так і з *ковзним кроком* й у стрибку.

Розучування прямого удару ногою треба почи-

нати на рахунок 1 – 4. Перебуваючи в бойовій стойці: на рахунок: *раз* – поштовхом правою ногою (носком) і переносом ваги тіла на ліву (*передню*) ногу підняти зігнуту праву ногу (коліном вперед-вверх); *два* – випрямити праву ногу (перебуваючи в *одноопорному* положенні на злегка зігнутій лівій нозі); *три* – зігнути праву ногу в колінному суглобі (забрати ногу після виконання удару, стегно при цьому залишається піднятим); *чотири* – поставити праву ногу у вихідне положення (прийняти бойову стойку).

Далі слід виконувати удари іншою ногою *не у своїй стойці (дзеркально) на рахунок 1 – 4*. Потім – *злитю (на рахунок один)* правою та лівою ногами у лівосторонній та правосторонній стойках.

Удар наноситься як носком (*подошечкою*) при *витягнутій* стопі вперед і максимальному *розгинанні* пальців (до себе), так і п'яткою, рідше – всією ступнею.

При розучуванні удару слід звернути увагу на збереження рівноваги, підйом стегна (коліна) ноги, що виконує удар, правильне випрямлення й нетривалу фіксацію випрямленої ноги (1–2 с на етапі освоєння удару), формування стопи. Стежте за положенням опорної ноги (злегка зігнутої) і поворотом стопи убік або підніманням на носок (залежно від дистанції, рівня (висоти) та, у цілому, зручності виконання удару). Під час удару ударну ногу випрямляємо щодо лінії осі власного тіла (по центру) і згинаємо після виконання удару. Далі повертаємо ногу у вихідне положення (найкоротшим шляхом) і, синхронно *працюючи* руками, приймаємо *бойову стойку*.

***НВ!*** ***Броню пробиває пряме влучення!*** Виходячи із цього постулату, слід намагатися наносити удари правильно – ***перпендикулярно ударній поверхні***. Удар, виконаний *маховим рухом* випрямленою ногою знизу-вверх, не досягне цілі або буде нанесений *по дотичній*. Прямий удар знизу-вверх підйомом стопи у пах може застосовуватися у разі самозахисту ( див. розд. «Самозахист»).

✓ При нанесенні удару знизу-вверх (по дотичній) існує небезпека травмувати (вибити, зламати) пальці ноги, що наносить удар, об лікоть противника, а сам удар буде не такий сильний, як і всі інші удари, які влучають не перпен-

дикулярно (а по дотичній/рикошетом) щодо ударної поверхні, тобто удар буде недостатньо ефективним.

Після виконання удару необхідно відразу ж *забрати й зігнути* ногу в колінному суглобі, щоб уникнути провалу (втрати рівноваги) або захвату ноги суперником, а також для створення зручного проміжного положення з метою подальшого розвитку своєї атаки або виконання захисних дій.

✓ При виконанні удару *прямими ногами збільшується момент інерції і час виконання удару* й, відповідно, втрати енергії вище, ніж при виконанні удару, коли нога зігнута (стегно підняте). Маховий рух випрямленою ногою по великій амплітуді більш травмонебезпечний як для того, хто виконує удар, так і для партнера (під час навчання), а також негативно впливає на точність виконання удару та збереження рівноваги (стійкості).

Для успішного розучування й оволодіння технікою нанесення ударів ногами необхідна наполеглива попередня робота, що полягає в підвищенні рівня гнучкості й спеціальної фізичної підготовленості.

✓ Під час навчання слід робити акцент (звертати увагу) *на правильному виконанні технічних дій*, а не на виправленні помилок! Необхідно *вчитися* (у буквальному значенні) *правильній техніці*, поступово включати в процес навчання елементи тактичної й психологічної підготовки.

Може виникнути питання: «Про яку тактичну і тим більше психологічну підготовку може йти мова на початковому етапі навчання?».

Відповідь проста. При демонстрації будь-яких ударів або прийомів тренер обов'язково розповість і покаже, у який спосіб вони виконуються, пояснить, як прийоми «спрацьовують», у яких випадках і як краще їх можна застосовувати. У даному разі йдеться про *значення теоретичної підготовки* під час проведення практичних занять та опанування спортсменами засад тактичної підготовки.

Набуття *психологічних навичок* починається після розучування ударів «у повітря» й переходу до реальних ударів у корпус або голову партнерові. Навіть тоді, коли всі удари й се-

рії з декількох ударів виконуються *умовно*, кожний починаючий спортсмен розуміє, що існує *певна* загроза пропустити удар.

Виконання прямого удару ногою з партнером (без торкання)

Робота з партнером створює необхідні умови для відпрацювання нанесення ударів у певну ціль (ділянку тіла), а також вироблення *відчуття дистанції і часу* (моменту напруги й розслаблення м'язів). Удари завжди, навіть умовні, без торкання, наносимо й приймаємо *на видиху!*

Вихідне положення – бойова стойка, один проти одного, дистанція дальня. Виконуємо по черзі з партнером прямі удари правою (*задньою*) ногою без торкання тулуба, потім – прямий удар лівою ногою в правосторонній стойці. Закінчуємо *закріпленням техніки* його виконання *у своїй стойці* (правша – у лівосторонній, лівша – у правосторонній).

*NB!* Виконання технічної дії без торкання цілі дозволяє завадати удару по правильній траєкторії, тобто виконувати рух без перешкод технічно правильно.

Виконання прямих ударів *задньою* (дальньою) ногою по черзі зі зміною стойки після кожного удару. Спочатку розучується без партнера. Вихідне положення – бойова стойка. Після нанесення прямого удару правою ногою одразу згинаємо її в колінному суглобі і ставимо *на одну лінію* (поруч) з опорною лівою ногою, яку відводимо назад – тобто змінюємо стойку. Відразу ж після торкання підлоги поштовхом цією ногою, переміщаючи вагу тіла на праву опору, завдаємо удару лівою. Після виконання удару згинаємо ногу в колінному суглобі, ставимо її поруч із правою ногою, а праву – *відводимо* назад – міняємо стойку і т.д.

Таким чином, після кожного удару відбувається *зміна стойки*, й кожний удар наноситься *іншою*, тією, що стоїть *позаду*, ногою.

*Слід стежити* за збереженням рівноваги й положенням бойової стойки, синхронністю роботи рук, ніг і тулуба, підніманням коліна (стегна) ударної ноги, *виносом* стегна вперед за напрямком удару, обертанням у тазостегновому суглобі (для



посилення й *подовження* удару), а також за додержанням правильного дихання.

**П а м ' я т а є м о:** починати працювати слід *повільно*, плавно з дотриманням техніки й обов'язково синхронно. Навіть коли партнери працюють без контакту, треба бути готовим до прийому удару: групуватися й напружувати м'язи живота на видиху й оптимально повертати тулуб убік під час передбачуваного контакту з цілло/ тулубом). Відповідно до того, як відбувається засвоєння рухів, слід поступово нарощувати швидкість і м'язові зусилля, але не максимально (!) й без порушення техніки їх виконання.

**Прямий удар (front-kick) передньою (ближньою) ногою:** станьте з партнером у бойову стойку. Виконуючи удар *передньою* ногою (особливо на початковому етапі навчання), ударну ногу для зручності розташуйте ближче до опорної (*задньої*) ноги, майже всю вагу тіла переносьте на злегка зігнуту *опорну* ногу.

Поштовхом обома ногами (носками), продовжуючи поштовх (у бік удару) *опорною* ногою, підніміть вверх *передню* зігнуту в колінному суглобі ногу та одночасно з поворотом на опорній нозі й обертанням у тазостегновому суглобі *злитим рухом* випряміть ногу в колінному суглобі і завдайте цілеспрямованого удару.

Стежте за збереженням рівноваги й положенням рук, тулуба й голови, а також за концентрацією м'язових зусиль на прикінці руху на видиху.

### ***Виконання ударів ногами в тулуб без застосування захисних дій***

**[див відео 160207]**

Ця вправа призначена для «набивання» м'язів черевного преса шляхом нанесення прямих ударів ногами в корпус (живіт). Той, хто *приймає* удар у живіт, повинен зберегти положення бойової стойки й гасити удар незначним рухом назад-убік (*грубуючись*) на видиху.

**[див. відео M2U000107]**

***NB!*** Важливо, щоб той, хто захищається, не ухилився від ударів, а мав волю (мужність) стійко їх приймати, виконуючи технічні

вимоги. Для цього потрібно наносити удари повільно й м'яко (технічно правильно) з поступовим зростанням швидкості й м'язових зусиль. Сильних, акцентованих ударів на початковому етапі не повинно бути! Під час виконання цієї вправи стежте за дозуванням нанесення ударів щодо сили і частоти, виходячи з рівня підготовленості спортсмена. Дана вправа виховує волю й характер, формує психіку бійця, зміцнює тіло й бойовий дух.

Виконання ударів ногами в тулуб (*поштово*): працюючи з партнером, завдайте плавного удару ногою в живіт і після торкання ноги з його корпусом виконуйте сильний (потужний) поштовх. Той, хто захищається, повинен згрупуватися (на видиху) і, напружуючи м'язи черевного преса, гасити, але при цьому *приймати* удари. Його завдання полягає в тому, щоб *устояти* в бойовій стойці; завдання атакуючого – зіштовхнути його з місця.

Після виконання даної вправи також необхідно працювати на швидкість, провести «бій з тінню» ногами й виконати вправи на гнучкість, розтягування.

### ***Захист від ударів ногою***

Захист відходом з лінії атаки та відбивом зігнутою рукою або опущеним передпліччям усередину від прямого удару ногою в тулуб: *атакуючий* наносить прямий удар *дальною* ногою у тулуб. Той, хто захищається, ухиляється від удару за рахунок повороту тулуба вправо й відбивом (злитим рухом/одночасно) лівою рукою (усередину) ноги суперника, лівим плечовим суглобом страує підборіддя з лівого боку. Права рука зберігає положення бойової позиції (захищає голову й тулуб справа). Після виконання відбиву ліва рука найкоротшим шляхом (відразу ж!) повертається у *вихідне положення* (спортсмен приймає бойову стойку).

**[див. відео VIDEO0144]**

*NB!* Відбив рукою відбувається переважно за рахунок повороту тулуба навколо вертикальної лінії. Під час відбиву не випрямляйте пальці руки! Виконуйте захист в останній момент, щоб суперник не зміг змінити траєкторію удару або відмовитися від його нанесення.

Атакуючий має завдавати реального удару (технічно правильно в конкретну ділянку тулуба й доводити його до цілі). Якщо спортсмен наносить удар свідомо мимо цілі, він тим самим надає партнерові «ведмежу послугу», тобто не дає йому можливості виконувати справжній захист від реального удару.

Захист відбивом рукою донизу-назовні від прямого удару ногою в тулуб: атакуючий виконує прямий удар лівою (*передньою*) ногою в тулуб. Той, хто захищається, перебуває в типовій бойовій позиції. Поштовхом лівою ногою (носком) з кроком правою ногою вправо і переміщенням ваги на цю ногу з *незначним* поворотом тулуба вправо виконує відбив донизу-назовні *лівою рукою* (передпліччям, від ліктя). Ліве плече при цьому слід піднімати вище для страховки підборіддя зліва. Права рука захищає голову й тулуб справа та готова для виконання контрудару *у відповідь*.

**[див. відео VIDEO0144]**

Рука, що виконує відбив, не повинна рухатися далі зовнішнього краю стопи ноги, що стоїть попереду. Для зручності і підвищення ефективності виконання технічних дій (відбиву) слід виконувати поворот за рахунок обертання навколо подовжньої (вертикальної) осі на передній частині стопи (на носках).

*NB!* Принципова відмінність виконання відбиву (блоку) донизу-вбік від його виконання в карате полягає в тому, що «вільна» рука страхує голову й тулуб зі свого боку, а не «перебуває на поясі».

Не випрямляйте пальці руки, що виконує відбив (блок) – вони мають бути напівстислими, щоб уникнути травматизму.

Пам'ятайте: «супровід» поглядом ноги партнера, що завдає удар, неприпустимий! Треба дивитися на конкретну ділянку (груди, підборіддя або очі) партнера так, щоб бачити всі його рухи.

Захист відбивом *однією рукою (передньою) усередину й назовні* від прямих ударів ногами в тулуб: *атакуючий* наносить по черзі прямі удари ногами (*дальньою і ближньою*) у тулуб, а виконуючий захист відбиває їх *тільки передньою рукою*. Друга рука повинна бути «заряджена на удар» і готова виконувати контратакуючі дії.

**[див. відео VIDEO 0144]** (*захист від ударів ногами*)

*NB!* Захист відбивом слід виконувати так, щоб *позбавити* противника *можливості продовження атаки* й створити собі вигідне положення для виконання власної контратаки.

Відбив ноги суперника *передньою* рукою має низку переваг. Так, при виконанні відбиву можна *повертати* противника боком, а іноді й спиною, *вивести* з рівноваги, тим самим позбавити його можливості продовження атаки\*. У даному випадку права рука *залишається вільною, готовою* для нанесення удару у відповідь, тобто спортсмен створює собі сприятливе положення для виконання контратаки (удару рукою, ногою або кидка з добиванням та ін.).

Захист відходом з лінії атаки від прямих ударів ногами в тулуб: якщо суперник завдає прямого удару ногою в корпус, *в останній момент перед торканням його ноги цілі (корпусу)* поворотом тулуба вбік, посиленням поштовхом ногами слід виконати захист й уникнути удару. Під час повороту вправо ліва нога також повертається вправо (п'ятка відповідно вліво), а права нога *підтягується* (ковзним рухом) уліво для збереження рівноваги й зручності виконання руху в цілому. Таз *відводиться* трохи назад, живіт втягується *на видиху*. Після виконання кожного удару й захисту треба вертатися у *вихідне положення* (бойову стойку).

Варіанти виконання: а) у бойовій стойці (але руками не блокувати); б) у положенні, коли руки за спиною; у звичайному (практичному) режимі.

*У прикладному сенсі даний захист ефективний, якщо у людини, наприклад, руки зайняті або зв'язані за спиною.*

### ***Виконання прямого удару передньою ногою в типовій бойовій стойці***

Уміння наносити удари *передньою* ногою, перебуваючи в *типовій* бойовій стойці, має низку переваг:

---

\* Однак необхідно бути готовим до того, що суперник може наносити удари руками (back fist) або ногами «з розвороту».

*по-перше*, це дозволяє на початковому етапі закріплювати техніку переміщень ваги тіла, зміцнює м'язово-зв'язковий апарат нижніх кінцівок і позитивно впливає на техніку виконання удару;

*по-друге*, дозволяє наносити удари *передньою* ногою на середній дистанції, *не розкриваючи своїх намірів*, без підготовчих рухів і зовсім несподівано для противника\*;

*по-третє*, уміння наносити удари *передньою* ногою в бойовій стойці (без підготовки) дозволяє спортсмену вести бій у *своєї манері* на будь-якій дистанції, а також у будь-який момент *зупиняти* противника *зустрічними ударами* цією ногою.

### 3.5.2. Кругові удари ногою (round kick)

#### *Круговий удар ногою на нижньому рівні в стегно (low-kick)*

Поштовхом носком правої (*задньої*) ноги з переміщенням ваги тіла на ліву (*передню*) ногу з поворотом тулуба вліво (на лівій опорній нозі) злитим рухом підняти стегно правої ноги й *по дузі* справа наліво, розгинаючи ногу в колінному суглобі, нанести удар підйомом стопи або гомілкою в стегно (зовнішню частину / *outside low-kick*) суперника.

Той, хто захищається, повинен *гасити* удар незначним поворотом тулуба і ноги таким чином, щоб у разі сильного удару можна було її зігнути в колінному суглобі у бік її *природного згину*.

Якщо атака починається ударом ногою *по ногах*, суперник *змушений* рефлекторно опускати руки й, так би мовити, *розкриватися*. Заслугує також на увагу інформація про те, що сильний удар у стегно може привести до нокауту.

Далі слід освоїти серії і комбінації, які складаються з ударів руками і ногами, наприклад:

- два прямих удари руками в голову, удар *дальньою* ногою в стегно (*outside low-kick*);
- удар *передньою* ногою у стегно (*inside low-kick*), прямий удар лівою, боковий правою рукою в голову.

---

\* У разі, якщо *передня* нога знаходиться близько до *задньої* і не *завантажена*, противник *очікує* удар саме цією ногою.

Слід звертати увагу на *злитість* виконання рухів (ударів), щоб один рух (наступний удар) *виникав* з іншого (попереднього), щоб не було *замахів* (видимих для противника). Нагадуємо, що не можна *супроводжувати* поглядом ударну ногу або руку, а сконцентровувати погляд на ділянці грудей або підборіддя противника й при цьому бачити його периферичним зором *цілком*. Удар ногою слід наносити, піднімаючи коліно й розгинаючи її в колінному суглобі, та прибирати її після виконання удару *не «провалюючись»*. Руки, ноги й тулуб повинні *працювати* синхронно.

Варіанти захисту від ударів ногою в стегно:

- згинання ноги у бік її природного згину для *пом'якшення* (*гасіння* сили) удару та *виключення* травмування коліна;

- підставлянням піднятої зігнутої ноги (*рухом назустріч*);

- підставлянням зігнутої ноги (жорстко, з перенесенням ваги тіла на неї) *назустріч* удару з *одночасним* виконанням удару рукою;

- прибрати ногу і «провалити» противника або, піднявши ногу, нанести нею удар (*зустрічний*).

Закріплення техніки виконання ударів ногами (low-kick):

- на підвісних мішках (низько підвішених), спеціальних подушках тощо;

- проведення *умовних* спарингів із використанням раніше освоєної техніки з акцентом на low-kick;

- проведення *умовно-вільних* спарингів із використанням раніше вивченої техніки.

### ***Круговий удар ногою (round-kick)***

**[див. відео M2U00142]**

Виконання кругових ударів ногами передбачає підйом коліна ударної ноги з одночасним дугоподібним рухом стегна й розгинанням ноги у колінному суглобі наприкінці руху (виконання удару), а також численні варіанти виконання з різних *вихідних* положень.

Спеціально-підготовча вправа: обертальні рухи в тазостегнових суглобах у стойці (коли нога зігнута або випрямлена).

[див відео 142140]

[див відео 142204]

[див відео 142413]

Освоєння кругових ударів ногами слід починати з кругового удару коліном у тулуб.

Удар коліном здійснюємо поштовхом носком *однойменної* ноги й далі – переміщуємо вагу тіла на *опорну* ногу, піднімаємо стегно зігнутої в коліні ноги вгору і *по дузі* з поворотом тулуба у бік *наносимо удар*.

На початковому етапі навчання необхідно *включати* імітацію захвату руками за голову, виконувати енергійні рухи руками назустріч коліну й *поплескування* по коліну й далі по стегну долонями обох рук. Це дозволяє *«набивати»* ударну поверхню коліна (стегна), а *реверсивний* (зворотний) рух руками (назустріч коліну) підсилює удар. Таким чином, під час ведення двобою у результаті реального захвату за шию або плече й підтягування назустріч коліну відбувається *збільшення швидкості та сили* удару, його *пробивної сили*.

*Варіант прикладного використання.* Захист «*нирком*» від бокового удару рукою в голову й виконання контратаки: удар коліном із захватом за шию, удар кулаком в голову зверху тощо.



Фото 45-47. Захист «*нирком*» та контратакуючі дії

[див. відео MVI 4334]

За технікою виконання **круговий удар ногою** в тулуб або голову відрізняється від удару ногою в стегно біомеханічними характеристиками, пов'язаними з рівнем (висотою) його виконання та іншими особливостями. Для цього стегно (зігнутої) ударної ноги піднімається вище, ніж *при low-kick*. Удар на-

носиться підйомом стопи або гомілкою, рідше подушечкою. Опорна нога повинна бути злегка зігнутою для збереження рівноваги й повертатися настільки, наскільки це зручно для нанесення ефективного удару. У деяких спортсменів опорна нога повертається на 180°. У більшості при ударі ногою в голову (верхній рівень) опорна нога повертається приблизно на 135°, а для удару в тулуб оптимальний поворот – приблизно 45°.

На поворот опорної ноги, крім рівня (висоти) нанесення удару, впливає й відстань до суперника. Що відстань коротша, то кут повороту менший і – навпаки (див. розд. «Біомеханічні основи техніки»).

Комбінації ударів руками з круговими ударами ногами:

– серія із двох прямих ударів руками в голову, круговий удар ногою в тулуб або голову;

– серія із двох прямих ударів руками в голову, круговий удар ногою (*атакуючи безперервно*)

**[див. відео MVI 4328]**

– круговий удар *передньою* ногою в тулуб (голову) і *одночасно* (злитим рухом з постановкою ноги) – два прямих удари руками в голову;

– круговий удар *передньою* ногою в тулуб і *одночасно* (з постановкою ноги) – прямий (короткий) лівою та боковий правою рукою в голову.

***NB!*** Спочатку вивчається удар ногою у тулуб (середній рівень), потім у голову (верхній рівень).

Продовження атаки руками після виконання удару *передньою* ногою *змушує* тримати тулуб у майже вертикальному положенні. Тільки за умови зберігання вертикального положення, тобто коли спортсмен *не «завалюється»*, він зможе домогтися *злитого, швидкого та ефективного продовження атаки*.

***NB!*** Виконання ударів ногами в голову під час змагань оцінюється вище, ніж у тулуб, однак у реальному двобої не рекомендується бити ногою на *верхньому рівні*, тому що людина може *віддати* ініціативу противникові через власні дії. Опинившись в *одноопорному*



положенні з високо піднятою ногою, суперник може захопити її, виконати кидок або інші дії. Тож під час тренувань необхідно освоїти (наносити) удари ногами *на верхньому рівні* для створення собі *запасу гнучкості*, щоб у реальній ситуації можна було б наносити удари на середньому рівні *без розминки*.

Захист від кругового удару ногою в туб (голову):

- *підставлянням* зігнутої руки (або *відбив* передпліччям рухом назустріч ударній нозі);
- *підставлянням* руки (випрямленої донизу) від удару в корпус;
- *підставлянням* обох рук з поворотом вліво або вправо (залежно від того, якою ногою суперник виконує удар) та виконання контратаки, *удару у відповідь*;
- *підставлянням* плеча;
- *інші варіанти*.

### 3.5.3. Удар ногою вбік (side-kick)

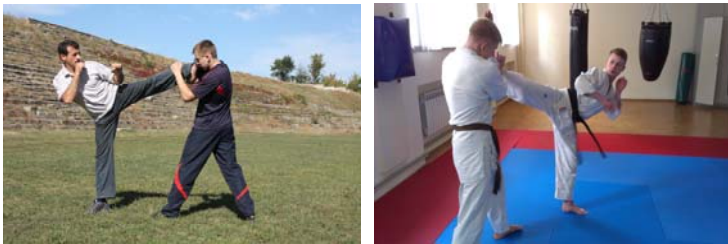


Фото 48, 49. Удар ногою вбік (side-kick)

Цей удар наноситься, як правило, ребром стопи. Виконанню удару передують підйом стегна й *злітає* (без *фіксації/зупинки* у фазі підйому коліна) випрямлення ноги (безпосереднє виконання удару). Опорна нога повертається (стопа) назовні залежно від відстані до противника й рівня (висоти) нанесення удару для зручності та збереження рівноваги. Що більше відстань і що вище виконується удар, то більше здійснюється поворот на опорній нозі. Удар, виконаний знизу вверх, часто спричиняє травми стопи при влученні у лікоть суперника, тому більш ефективним і менш травмонебезпечним є варіант нанесення удару перпенди-

кулярно ударній поверхні (тулуба противника).

*В а р і а н т о с в о є н н я (в и к о н а н н я) у д а р у:*  
(вихідне положення – звичайна стойка)

«раз» – поворот голови в бік нанесення удару та підйом зігнутої ноги;

«два» – випрямлення ноги вбік (виконання удару);

«три» – згинання ноги;

«чотири» – постановка ноги у вихідне положення.

Залежно від ступеня засвоєння рухів удар слід виконувати *злито*, тобто одним рухом, без зупинок.

[див. відео M2U00116]

[див. відео M2U00143]

[див. відео MVI 4344]

*NB!* Під час виконання удару слід стежити за синхронністю роботи рук і ніг. М'язи всього тіла повинні напружуватися тільки в момент контакту з ціллю (навіть уявного контакту, коли удари виконуються «у повітря») і розслаблюватися відразу ж після його виконання. Якщо удари «у повітря» (випрямлення ноги) здійснюються розслабленою ногою, то можуть бути травмовані колінні суглоби, пошкоджені зв'язки й м'язи (*надриви* та ін.), при цьому втрачається рівновага. Особливу увагу слід звертати на формування стопи, тому що під час виконання удару розслабленою стопою (при контакті з ціллю) може травмуватися гомілковостопний суглоб. При підйомі зігнутої ноги стопа повинна *знаходитися* нижче однойменного коліна. Гомілка має *перебувати* у вертикальному положенні, інакше удар буде виконуватися *по колу/по дотичній*.

✓ При нанесенні удару в ціль ударною поверхнею є зовнішнє *ребро стопи в ділянці п'ятки*, але в жодному разі не її передня частина, яка навіть при контакті з підвісним мішком може бути травмована.

*При виконанні удару вбік п'ятка ударної ноги, таз, лопатки й п'ятка опорної ноги можуть перебувати в одній площині, на одній лінії, а однойменна рука позаду стегна ударної ноги.* Це дозволяє зберегти вертикальне положення тулуба й рівновагу, а також сприяє більш швидкому й ефективному продовженню атаки руками або іншою ногою.

*Механізм виконання удару передбачає: поштовх ногами, потужний ривок таза вперед (у бік противника/цілі) з підйомом зігнутої ноги (коліна/стегна вверх) та нанесення удару (злитим рухом) ребром стопи в ціль.*

***NB!*** Удар наносити перпендикулярно ударній поверхні. Броню пробиває пряме попадання!

Удар вбік лівою (*передньою*) ногою: для виконання удару необхідно стрімко підняти ногу вверх, і коли коліно досягає верхньої «мертвої точки», *зрито* поворотом на опорній (правій) нозі й тулуба вправо завдати удару. Напружуючи м'язи всього тіла в кінцевій фазі випрямлення ноги й зберігаючи вертикальне положення тулуба, *слід «тягнутися» у бік ударної ноги (у бік удару).* Тим самим у виконанні удару бере участь маса тіла і його інерція. Слід максимально утримувати вертикальне положення тулуба, щоб під час контакту із суперником або важким мішком не втрачати рівноваги (*не впасти*) в результаті власного удару (*протидійної* сили іншого тіла, «зворотної віддачі»).

Виконання удару ногою вбік із кроком (у бік цілі): виконуючи *півкрок* правою (*дальньою*) ногою до лівої, підняти її (ліву) уверх й *злитим рухом* завдати удару.

Після виконання удару нога, що б'є, згинається в колінному суглобі і ставиться *зручно* на підлогу.

Тут слід *включити* «хльосткий» удар рукою (back-fist), щоб *змусити* противника реагувати на нього, а «з-під руки» завдати удару ногою в тулуб.

Удар рукою частіше носить відволікаючий характер, хоча при влученні у перенісся або скроню приведе противника до тимчасової дезорієнтації, що позитивно вплине на продовження атаки.

Також слід освоювати удар убік *дальньою (задньою)* ногою

Поштовхом правою (*задньою*) ногою (носком) з переміщенням ваги тіла на ліву (*передню*) ногу підняти праву, зігнувши в колінному суглобі ногу, й одночасно, коли коліно досягає

верхньої «мертвої точки», здійснюючи поворот на опорній нозі, виконати удар.

Наприкінці руху (під час випрямлення ноги *на видиху*) напружуються м'язи всього тіла. Ліва зігнута рука захищає тулуб і голову зліва, права рука, як правило, напівзігнута *висувається* уздовж (трохи позаду) однойменної ударної ноги. Голова опущена, *погляд спрямовано* у бік нанесення удару.

Такий удар виконується, як правило, у комбінації із серією ударів руками в голову. Наприклад: два прямі удари («двійка») лівою-правою в голову й одночасно – удар ногою в тулуб (коли суперник *розриває* дистанцію, відходить).

Виконання ударів ногою *вбік* (з партнером) з дозованим контактом у тулуб: удар повинен наноситися *в ціль (живіт)*. Захист відходом з лінії атаки (від удару вбік) *виконується в останній момент, коли суперник не може вже змінити траєкторію руху ударної ноги*:

– відбив лівою (*передньою*) рукою всередину, коли наноситься удар правою (*задньою*) ногою;

– відбив лівою (*передньою*) рукою назовні, коли удар наноситься лівою (*передньою*) ногою;

– підставлення зігнутих рук (*передпліччя*): той, хто виконує удар ногою, наносить його у корпус (живіт). Той, хто захищається, виконує захисні дії підставленням обох рук і, згрупувавшись, держить їх у напруженні таким чином, щоб уникнути удару від *власних рук*. У такий спосіб можна *відпрацьовувати постановку удару у ціль* та захисні дії *від реального удару*.

Захист в і д б и в о м, щоб він був найбільш ефективний, краще виконувати з боку п'ятки, ставлячи таким чином противника в незручне положення (повертаючи його боком або спиною), коли той наносить «проносний» удар.

Завдяки виконанню відбиву (блоку) лівою (передньою) рукою права рука залишається вільною, готовою для виконання контратаки.

### 3.5.4. Удар ногою назад (back-kick)

Цей удар виконується як ногою, що стоїть попереду, так і позаду, залежно від положення спортсмена в процесі ведення двобою.

[див. відео 160944]

[див відео 161233]

Наприклад, оптимальна умова для ефективного застосування удару ногою назад створюється у разі «провалу» після виконання кругового удару ногою у голову, тулуб або стегно, коли суперник «забирає» ногу (від удару). Досить ефективний даний удар для виконання контратаки із розворотом *на випередження*. Так само *удар* з розворотом у сполученні з обманним (*відволікаючим*) ударом рукою (back-fist) у голову.

Можна виконати обманний рух *передньою* ногою, імітуючи, наприклад, low-kick, і, повертаючись спиною до противника з кроком або без, завдати удару цією ж ногою назад (тобто повертаючись спиною до противника *в результаті власних дій*). Так само, опинившись спиною до суперника у результаті його дій, коли він виконує захист відбивом, відходом з лінії атаки тощо.

Таким чином, опинившись у незручному положенні (поверненим спиною до противника), слід завдати *удару ногою назад* (використовувати ситуацію).

Техніка виконання удару ногою назад (на місці): практично одночасно з поворотом голови, подивившись (як правило) через однойменне плече на суперника/ціль і піднявши зігнуту ногу, завдати удару.

При виконанні удару ногою назад стегно ударної ноги слід піднімати до горизонтального положення паралельно підлозі, але не вище (!) (як при виконанні інших ударів ногами). У протилежному разі відбувається зайва дія, що впливає на час виконання удару й зайвий нахил тулуба вперед (у зворотний бік від нанесення удару), тому ефективність удару може бути нижча через енерговитрати й трати часу для його виконання.

У момент нанесення удару слід оптимально напружити всі м'язи тіла й *прогнутися* у попереку (*тягнутися* до цілі).

Руки перебувають у положенні захисту голови й тулуба, наскільки це можливо, а ногу слід повернути *назад* практично тією ж траєкторією.

Техніка виконання удару назад у русі (спиною вперед): подивитися назад на суперника/ціль. Відштовхнутися *передньою* ногою, переміщаючи вагу тіла на *задню* ногу, зробити крок і, як тільки *передня* нога торкнеться підлоги, *злитим рухом* завдати удару назад іншою ногою. Ціль – тулуб.

Серія з двох ударів ногами із просуванням уперед: виконати круговий удар правою (*дальною*) ногою і з постановкою ноги (п'яткою у напрямку вперед до противника/цілі) *злитим рухом* (попередньо подивившись через ліве плече) завдати удару лівою ногою назад. Після виконання удару поставити ногу на підлогу і прийняти бойову стойку (кроком назад).

[див. відео M2U00143]

[див. відео M2U00144]

[див. відео M2U00145]

### 3.5.5. Виконання ударів ногами: прямого, кругового й убік при однаковому підйомі зігнутої ноги вперед-уверх



Фото 50, 51. Прямий удар ногою



Фото 52, 53. Удар ногою вбік



Фото 54, 55. Круговий удар ногою

Важливе тактичне значення має однотипний (однаковий) підйом коліна (стегна) вперед. Коліно *спрямовується* вперед у ціль (як при виконанні *прямого* удару ногою) і, залежно від реакції противника, під час двобою виконуйте будь-який інший удар.

**[див. відео M2U00112]**

Наприклад, якщо противник реагує відбивом або підставкою вниз або вперед, то спортсмен, який володіє достатнім рівнем техніко-тактичної майстерності, виконує круговий удар ногою *в обхід* захисту. Тим самим цей початковий (однотипний) рух є елементом *тактичного маскування*, дезорієнтації противника.

Варіанти виконання ударів:

- *ближньою (передньою)* ногою;
- *дальньою* ногою;
- *обома* ногами;
- *усі попередні* варіанти з використанням обманних дій і ударів руками.

Комбінація з двох прямих ударів руками в голову, кругового удару *задньою* ногою в тулуб (або голову), удару ногою назад у тулуб

*NB!* Важливо, щоб після виконання удару ногою назад спортсмен міг (був здатний) продовжувати атаку або виконувати захисні дії.

Слід вчитися використовувати різні *проміжні* положення, що виникають як у результаті власних дій, так і дій суперника.

Виконання ударів ногами по боксерських *лапах*, настінних подушках, підвісних мішках.

[див. відео M2U00143]

[див. відео M2U00144]

[див. відео M2U00145]

[див. відео MVI 4344]

Спеціальні вправи (удари ногами)\*:

– удари ногами в положенні сидячи;

[див. відео M2U00084]

– удари ногами у стойці: через бар'єр або через партнера, який стоїть у коліно-ліктьовому положенні;  
– статико-динамічна робота (виконання ударів («у повітря») з фіксацією й утриманням ноги в кінцевій фазі удару);

[див. відео MVI 4347]

– з вихідного положення присіду та напівприсіду;  
– *поштовх* партнера або важкого мішка (*зусиллям* у кінцевій фазі удару);  
– повернення (*забирання*) ноги після удару, коли партнер намагається її утримати у своїх руках;  
– з використанням додаткового навантаження (обтяжування на гомілку);  
– за допомогою гумового еспандера;  
– виконання ударів у воді тощо.

*NB!* Не слід *форсувати* обсяг та інтенсивність навантаження.

---

\* (див. розд. «Спеціальна фізична підготовка»: робота на снарядах).



На початковому етапі акцент робимо на правильній *формі виконання технічних дій*, а потім, у міру освоєння *типової техніки* виконання ударів (прийомів), можна збільшувати навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів.

Після виконання ударів (зв'язок, комбінацій) на снарядах (підвісних мішках та ін.) необхідно проводити «*бій з тінню*», *умовні* та *умовно-вільні* двобої, *вільні* спаринги з використанням усього арсеналу раніше засвоєних технічних дій (прийомів); вправи на гнучкість, розтягування.

### **3.5.6. Удари ногами зверху (downward-kick, axe-kick) і в стрибку (jumping & flying-kick)**

Як відомо, ударна техніка ногами в різних видах єдиноборств (тхеквондо, карате-до, кікбоксинг) передбачає освоєння ударів ногами зверху (downward / axe-kick), зворотних кругових ударів ногою (round back-kick), а також ударів у стрибку (jumping-kick, flying-kick).

Однак у рукопашному бою дана техніка вважається не зовсім ефективною, тому що при виконанні удару ногою (п'яткою) зверху або *зворотного* кругового удару, особливо *передньою* ногою, що *не має великої сили*, спортсмен *віддає* ініціативу супернику (у буквальному значенні). При цьому може статися так, що нога, якою наноситься удар, опиниться на плечі суперника, а спортсмен залишиться на одній нозі в *одноопорному*, а, отже, незручному для себе положенні із *захопленою* ногою. Тож перш ніж застосувати такий удар, слід добре зважити, щоб не поставити себе в незручне положення.

Удари у стрибку *забирають* багато часу й сил при їх опануванні, а також малоефективні під час двобою через те, що потребують великих затрат енергії для їх виконання. Опинившись у безопорному положенні (у стрибку, наприклад), спортсмен не завжди може змінити *траєкторію удару* або припинити його виконання, а отже, чинити реальний опір.

Виникає природне запитання: чи треба витратити роки на вивчення техніки, яка може принести більше мінусів, ніж

плюсів (під час реального двобою)?

Однак ми не говоримо про відмову від вивчення ударів у стрибку (стрибкової техніки). Після закріплення раніше вивченого арсеналу технічних дій можна практикувати й удари в стрибку, але тільки не робити на них акцент.

*МЗ!* Удари в стрибку необхідно практикувати для розвитку вибухової сили, набуття вмінь і навичок швидкого випрямлення ноги при виконанні удару й швидкого її повернення назад до приземлення, щоб прийняти зручну стойку після стрибка. Удари в стрибку сильні, пробивна здатність і далекобійність їх велика, але вони дуже енерговитратні та потребують багато часу для засвоєння й удосконалення.

### 3.6. Техніка боротьби

Програма підготовки з fight-fitness передбачає освоєння, закріплення та вдосконалення прийомів боротьби: виконання кидків, больових та задушувальних прийомів. Наприклад, у змаганнях з рукопашного бою спортсмени використовують як ударну техніку руками і ногами, так і техніку боротьби.

Під час ведення двобою деякі спортсмени (*ударники*) використовують, в основному, ударну техніку, інші, хто раніше займався боротьбою, роблять акцент на техніці боротьби.

При недостатньому досвіді боротьби (особливо в партері) спортсмен не повинен вступати в *чисту боротьбу*, оскільки таким чином він може опинитися в не вигідній для себе ситуації. Під час *реального* поєдинку проти двох і більше противників краще використовувати *ударну техніку* і, маневруючи, наносити удари в уразливі точки.

На заняттях з fight-fitness вже на етапі освоєння ударної техніки практикується виконання вправ на підвищення рівня координації рухів: обертання в русі (під час ходьби або бігу, зокрема, з нахилом тулуба вперед), а також перекиди (вперед, через ліве/праве плече) та ін.

Під час занять, спрямованих на освоєння техніки боротьби, необхідно проводити відповідну (тематичну) розминку з акцентом на розігріві суглобів та м'язів, щоб уникнути травм, адже виконання кидків потребує досить великих зусиль.

**[див. відео M2U00167]**

Спеціально-підготовчі вправи для освоєння прийомів групування, самостраховки і страховки: навчання прийомів групування і самостраховки починається з освоєння їх *кінцевого положення*, в якому спортсмен *опиняється* після кидка.

**[див. відео M2U00172]**

Так, слід прийняти положення лежачи на боці (лівому або правому), тобто положення самостраховки в момент падіння. Особливу увагу при цьому необхідно звертати на те, щоб підборіддя було притиснуте до грудей (для уникнення удару потилицею). У тому разі, якщо спортсмен лежить на лівому боці, права нога, зігнута в колінному суглобі, ставиться перед гомілкою лівої ноги на ступню. Ліва рука долонею вниз (що відповідає *удару долонею* при виконанні самостраховки) лежить на килимі. Права рука піднята вгору, підборіддя притиснуте до грудей.

*Відштовхнувшись* від килима, виконати переكات на інший бік. При цьому голова залишається піднятою від килима, підборіддя притиснуте до грудей (дивитися на свої ноги, ступні). Права рука виконує удар долонею (*самострахування*) об поверхню татамі (килима). Ліва рука піднята вгору. Ліва нога, зігнута в колінному суглобі, ставиться на ступню перед гомілкою правої ноги.

**Перека т назад**

Вихідне положення – присід, руки випрямлені вперед.

Падаючи назад на спину, нахилити голову вперед, притискаючи підборіддя до грудей, обхопити ноги (гомілку) руками і виконати переكات назад на спину (*в групуванні*).

**[див. відео M2U00172]**

**Перекиди**

Перекид вперед через голову з положення упору в присід.

Перекид вперед через ліве (праве) плече.

Перекид назад з положення присіду.

Політ-перекид вперед з положення напівприсіду.

Виконання перекидів і самостраховки з положення основної стойки (усі види)

**[див. відео M2U00172 – 00191]**

При виконанні *перекидів* слід звернути особливу увагу на групування, притиснення підборіддя до грудей, округлення спини і згинання ніг, а при падінні на спину виконати удар двома руками (самостраховку) об поверхню килима.

*Самостраховка при падінні вперед:*

а) з положення стоячи на колінах;

**[див. відео M2U00179]**

б) самостійно з основної стойки;

**[див. відео M2U00179]**

в) коли партнер захоплює ноги ззаду.

**[див. відео M2U00191]**

*Приземлення* здійснюється на зігнуті руки з амортизацією їх згинанням у момент торкання килима). Голову необхідно повернути вбік, щоб уникнути удару підборіддям (обличчям) об килим.

*Падіння* вперед перекатом на животі з положення стоячи на колінах руки за спиною. Дана вправа на початковому етапі є свого роду і психологічним тестом для виявлення рівня психологічної стійкості студента, адже часто, падаючи обличчям вниз, *початківці виставляють вперед руки*, побоюючись падати, коли руки знаходяться позаду.

**[див. відео M2U00183]**

Необхідно вказати на округлення корпусу, грудей і живота (прогнутися), а також на поворот голови вбік, щоб не вдаритися обличчям в кінцевій фазі виконання перекату.

*Падіння* назад з поворотом на 180° з опорою на руки. Не слід *починати повертатися* передчасно (поворот виконувати швидко і якомога пізніше).

**[див. відео M2U00181]**

Вправи для освоєння самостраховки при падінні на бік і спину через партнера, який стоїть у *колінно-ліктьовому положенні* (на зігнутих руках і ногах).

**[див. відео M2U00176]**

*Падіння на бік через руку партнера.* Взятися з партнером за однойменну руку. Відштовхнувшись ногами від килима,

виконати переворот вперед-в сторону. При приземленні виконати самостраховку, а партнер проводить страховку (підтримує рукою за руку, *супроводжуючи* падіння).

**[див. відео M2U00178]**

Самостраховка при падінні на спину стрибком з положення напівприсіду або стоячи.

**[див. відео M2U00184]**

**[див. відео M2U00187]**

✓ **Н а г а д у в а н н я!** *При падінні спортсмен повинен згрупуватися, притиснути підборіддя до грудей і виконати правильну страховку долонею випрямленої руки (або двома руками, коли падає на спину). Для мінімізації травматизму необхідно удосконалювати самостраховку і під час виконання кидків.*

Надалі, у міру закріплення навичок, для поліпшення координації та спритності виконання прийомів фізична підготовка набуває все більшої спеціалізації, наприклад, *ускладнюється* виконання таких вправ, як *укріплення* м'язів шиї в положенні «*на мосту*» (різноманітні варіанти). У навчально-тренувальний процес також включаються різні акробатичні вправи: рондат, сальто, колесо та ін.

***NB!*** Займаючись єдиноборствами, не слід «*зловживати*» фізичною підготовкою для досягнення кращого результату. Рівень спеціальної фізичної підготовленості повинен доповнювати ступінь техніко-тактичної майстерності спортсмена і сприяти більш повній його реалізації в поєдинку (змаганнях).

### ***Навчання прийомів боротьби***

При розучуванні техніки боротьби пріоритет надається тим прийомом, які відповідають правилам змагань, динаміці проходження поєдинку та, природно, є «*коронними*» для того чи іншого спортсмена.

Індивідуальні особливості спортсмена та екіпіровка (рукавички, шолом, накладки на гомілку) ускладнюють виконання захватів, кидків, больових та задушувальних прийомів, тобто впливають на вибір і виконання прийому.

Розучування техніки боротьби пропонується починати в положенні стоячи на колінах *вправами на виведення з рівноваги.*

«Боротьба» на колінах, коли партнери «звалюють» один одного, проводиться з незначним (дозованим) опором, який сприяє розвитку нервово-м'язового відчуття. Не можна допускати, щоб партнер *падав сам (не через дію партнера), інакше втрачається будь-який сенс роботи на виведення з рівноваги.*

**[див. відео M2U00192 – 00194]**

Виконувати (розучувати) кидки необхідно в обидва боки, тобто у *своїй і чужій* стойках. Зверніть увагу на виведення партнера з рівноваги і на синхронність роботи рук, ніг і тулуба, а також на його страховку і правильне виконання самостраховки.

Розучування прийомів в обидва боки:

- без падіння;
- з падінням партнера;
- без опору (з незначним опором);
- з дозованим опором;
- з наростанням швидкості і м'язових зусиль (опору) у міру закріплення навичок.

Виведення з рівноваги в стойці

Для успішного виконання прийому (кидка) необхідно вивести противника з рівноваги в напрямку передбачуваного кидка. Однак спочатку слід виконати фінт (обманний рух) в протилежний бік.

**[див. відео M2U00195]**

*NB!* Вправи на виведення партнера з рівноваги сприяють розвитку особливих нервово-м'язових відчуттів і є базовими для успішного виконання кидка.

Залежно від манери/стилю ведення двообою та інших індивідуальних особливостей під час ведення поєдинку борці можуть перебувати як у *високих*, так і *низьких* стойках.

Форми і варіанти захватів залежать від того, який прийом (кидок) проводиться, і можуть змінюватися залежно від динаміки поєдинку (захвати: за вилогу (отворот – *русск.*) куртки, рукав, пояс, голову і т. д.).

## Підніжки

### Задня підніжка

Розучування прийому починається виведенням з рівноваги руками рухом (ривком) на себе і відразу ж від себе – в бік без опору і без падіння, потім з наростаючим опором (у міру засвоєння техніки) і з подальшим падінням партнера (виконання прийому в цілому).

*NB!* Без виведення противника з рівноваги і синхронності роботи рук, ніг і тулуба виконання прийому (кидка) буде ускладненим або зовсім неможливим.

Під час ведення поєдинку кидок задньою підніжкою виконується, коли суперник «тягне» на себе (відходить) або атакуючий *попереднім ривком* на себе змушує його захищатися відходом назад (тоді противник для збереження рівноваги відхиляється назад, тим самим зменшує свою стійкість у напрямку кидка). Візьміть партнера лівою рукою за рукав (під ліктем його правої руки), а правою рукою за вилогу куртки. Підтягніть його на себе-вправо і відразу ж (злитим рухом) відштовхніть його від себе-вліво та (одночасно) кроком лівою ногою вперед-вліво слід змусити його перенести вагу тіла на праву ногу. Треба поставити свою праву (зігнуту) ногу ззаду правої ноги суперника таким чином, щоб ваш підколінний згин торкався його підколінного згину правої ноги. Продовжуючи рух руками (штовхаючи його) вперед-вліво-вниз, різким випрямленням правої ноги (підбиваючи) виконуйте кидок. У спортивному поєдинку відразу ж після виконання цього кидка доцільно провести утримання та перехід на больовий прийом (наприклад, важіль ліктя через стегно).

**[див. відео M2U00198]**

### Задня підніжка із захватом ноги

Задня підніжка із захватом ноги доцільна, наприклад, при спробі суперника виконати прямий або круговий удар ногою. Другою рукою необхідно захопити його за вилогу куртки або іншим способом і, піднімаючи захоплену ногу вгору, поста-

вити свою праву (зігнуту) ногу ззаду лівої (опорної) ноги суперника таким чином, щоб ваш підколінний згин торкався його підколінного згину. Штовхаючи противника вліво-вниз у напрямку своєї лівої ноги з одночасним випрямленням правої ноги (підбиваючи його опорну ногу), завершити кидок.

**[див. відео M2U00201]**

Передня підніжка

Рекомендуємо *починати розучування* з виконання цього прийому *без падіння* партнера. Для виведення з рівноваги слід відштовхнути партнера від себе, відразу підтягти вперед (на себе) і виконати блокування ноги з поворотом до нього спиною. Необхідно відчутти момент виконання прийому в цілому, обов'язковою умовою (елементом) якого є виведення противника з рівноваги.

Сприятливі умови для виконання передньої підніжки, коли *противник напирє* або сам атакуючий, відштовхуючи від себе, змушує його чинити опір (рухатися в протилежну сторону (вперед), зменшуючи тим самим опір у бік виконання кидка). Візьміть суперника лівою рукою за правий рукав, а правою за вилогу куртки. Виконуйте обманний рух (відштовхніть від себе-вправо) і відразу ж «тягніть» його руками на себе вліво-вгору, щоб він переніс центр ваги на праву ногу (яку *атакують*). Зробіть схресний крок лівою ногою у бік лівої ноги суперника (поставте поруч) та поверніться до нього спиною, *блокуючи* правою ногою його праву (опорну) ногу. Злитим рухом *підбийте* праву ногу суперника, одночасно продовжуючи «тягнути» руками і нахилиючись вперед-вниз-вліво, завершіть кидок.

**[див. відео M2U00203]**

Передня підніжка з коліна

Виконуємо, якщо суперник напирє вперед і стоїть у прямій стойці. Захватити суперника лівою рукою за праву руку (за куртку під ліктем), а правою за вилогу куртки. Підтягнувши його руками на себе, різко (стрибком) поверніться до нього спиною, станьте на ліве коліно, а правою (прямою) ногою заблокуйте його праву ногу. Продовжуючи «тягнути» суперника руками вниз-вліво до коліна своєї опорної ноги, завершіть кидок. *Даний кидок є несподіваним для багатьох спортсменів, що*



*сприяє підвищенню його ефективності.*

**[див. відео M2U00205]**

**[див. відео M2U00207]**

## **Підсікання**

Спочатку слід виконувати виведення з рівноваги з *імітацією підсікання* без падіння партнера. Це сприяє освоєнню виконання кидка в цілому. Спортсмени повинні відчувати, в який момент підставляти ногу і яку *роботу* треба виконувати руками. Після освоєння виведення з рівноваги (на обидві боки) ставиться завдання виконувати підсікання *збоку в повному обсязі*, тобто з падінням партнера. Ефективність виконання підсікання обумовлена синхронністю і злагодженістю роботи рук, ніг і тулуба. Коли падіння суперника стає неминучим, спортсмен, який виконує підсікання, повинен швидко поставити свою ногу на килим/підлогу (щоб уникнути втрати рівноваги/падіння).

*Однією з основних переваг виконання підсікань є те, що при їх реалізації не потрібно піднімати противника (усю його вагу).*

Підсікання збоку. Може виконуватися, якщо суперник наступає або відступає, коли він пересувається вбік, *схрещує* ноги або *в темп кроків* як в результаті власних дій, так і в результаті дій супротивника. Як правило, при виконанні підсікань здійснюється захват за рукава знизу (під плечі між ліктьовими і плечовими суглобами) або однією рукою за вилогу куртки. Слід виводити суперника з рівноваги, підсікати його ногу (підбивати її), а руками тягнути його на себе-вниз-вбік.

**[див. відео M2U00208]**

**[див. відео M2U00209]**

У той момент, коли суперник робить крок, наприклад, правою ногою вперед, але нога ще не торкнулася килима, виконуйте підсікання внутрішньою (підшовною) частиною стопи лівої ноги, а руками тягніть його на себе-вліво-вниз.

Коли суперник відступає, при його русі назад виконуйте підсікання правою ногою (підшовною частиною стопи) під ліву ногу збоку. Руками «тягніть» його на себе-вправо-вниз.

Підсікання збоку при русі суперника вбік виконується, коли партнер пересувається в будь-який бік.

Підсікання збоку, коли суперник схрещує ноги, виконується, якщо нога суперника *не завантажена* (не торкається килима), в момент її *переставляння* для збереження стійкого положення.

Бокове підсікання в темп кроків

[див. відео M2U00211]

[див. відео M2U00212]

Переднє підсікання в коліно

Виконуйте сильний ривок двома руками, змушуючи суперника піднятися на носках. Повертаючи тулуб убік і продовжуючи тягнути руками на себе-в сторону, виконуйте підсікання стопою в коліно суперника.

[див. відео M2U00214]

Заднє підсікання

Виконується під виставлену вперед ногу. Захопивши суперника обома руками за куртку/кімоно (під ліктями), необхідно вивести його з рівноваги: лівою рукою підняти його праву руку вгору-вправо, а правою підтягнути його ліву руку вниз-вліво, при цьому виконати підсікання його лівої ноги своєю правою ногою. Коли падіння стає неминучим, треба швидко підставити свою праву ногу на килим вправо, щоб самому уникнути втрати рівноваги (власного падіння). Права рука не відпускає захвату (під лівий лікоть), тим самим страхуючи партнера при падінні/*здійсненні контролю* над суперником.

[див. відео M2U00217]

Переднє (або бокове) підсікання із захватом ноги

Цей прийом особливо актуальний у тих видах єдиноборств (рукопашний бій та ін.), де застосовується ударна техніка ногами, наприклад, коли супротивник виконує прямий удар ногою в тулуб. За такої ситуації слід: а) здійснити захист відходом з лінії атаки (усередину) із захватом ноги різнойменною рукою (наприклад, лівою від удару правою); б) піднімаючи захоплену ногу, підошовною частиною стопи виконуйте підсікання опорної ноги супротивника.

[див. відео M2U00216]

Переднє підсікання з падінням

Застосовується, коли суперник стоїть у високій стойці з випрямленими ногами і напірає. Виведіть його з рівноваги, по-

тім підсікайте його опорну ногу, продовжуючи при цьому тягнути його на себе, і, лягаючи на свою опорну ногу, завершіть підсікання.

**[див. відео M2U00218]**

Бокове підсікання в момент вставання з колін

Опинившись у ситуації, коли суперник стоїть на колінах (наприклад, в результаті неефективного кидка), не відпускаючи захвату за куртку, виконуйте підсікання під виставлену вперед ногу, продовжуючи тягнути його до себе-вбік-вниз. Руками необхідно створювати обертальний рух тіла противника навколо його поздовжньої вісі.

**[див. відео M2U00219]**

### *Зачепи*

Зачіп зсередини під виставлену вперед ногу

Захопити лівою рукою за куртку (під ліктем) правої руки суперника, а правою за куртку (вилогу куртки в ділянці грудей). Зробити крок лівою ногою вперед, виконати зачіп зсередини своєю правою ногою правої (*передньої*) ноги суперника, одночасно (синхронно) штовхнути його руками вперед-вниз, а зачеплену ногу тягнути на себе (до падіння суперника).

**[див. відео M2U00225]**

Зачіп зовні

Застосовується, коли противник стоїть із розставленими і злегка зігнутими ногами. Виконайте ривок руками на себе (щоб змусити суперника здійснити опір у бік кидка) і одночасно зачепіть ногу противника зовні (підколінним згином за підколінний згин), синхронно відштовхуючи його руками і піднімаючи його ногу на себе-вбік (назовні), завершіть кидок.

Зачіп стопою ззаду

Застосовується, коли суперник стоїть у прямій стойці. Захопивши руками його обидві руки (за куртку, під ліктями), потягніть суперника його на себе, виведіть з рівноваги. Миттєво зробіть крок вперед і зачепіть його ногу, завівши свою як

можна ближче до п'ятки суперника. Підніміть своєю ногою його ногу вгору-вліво, а руками одночасно (синхронно) тягніть його вправо-вниз. Правою рукою необхідно страхувати суперника, не відпускаючи захвату його лівої руки.

Також можна виконати зачіп, опинившись боком до суперника, використовуючи захват однією рукою за вилогу куртки. Зачепіть стопою правої ноги його ліву ногу (п'ятку), різким рухом правої ноги «вибийте» ліву ногу суперника вперед-вгору. Одночасно виконуючи ривок руками вправо-вниз, завершіть кидок.

**[див. відео M2U00225]**

Кидок захватом обох ніг

Проводиться, коли суперник стоїть у прямій стойці і «тягне» на себе або виконує низку обманних дій (ударів в голову). Зробіть крок (випад) вперед, поставивши ногу (зручну для себе) між ногами партнера, і, нахилиючись, захопіть одночасно обома руками його за ноги (за стегна або підколінні згини). Випрямляючись, підніміть ноги суперника рухом руками на себе-вгору з кроком *передньою* ногою назад. Суперник виконує самостраховку обома руками при падінні на спину. Ефективним продовженням даної атаки може стати виконання больового прийому на ногу (затиск *ахіллесового* сухожилля).

Виконуючий кидок повинен змусити суперника розвести ноги в сторони, тримаючи свої разом.

**[див. відео M2U00228]**

*Для закріплення техніки виконання задньої і передньої підніжок слід освоїти перехід від одного кидка до іншого, оскільки вони за напрямом виконання є діаметрально протилежними, що і підвищує ефективність їх поєднання. Це пов'язано з «механізмом» виведення з рівноваги. Так, під час поєдинку невдалий початок проведення одного кидка (прийому) може виявитися сприятливим для переходу до виконання іншого.*

*Розучування комбінацій на обидві сторони без падіння партнера і з падінням з поступовим наростанням швидкості і м'язових зусиль (опору партнера).*

## Кидок через стегно

Виконується, коли суперник знаходиться в положенні зігнувшись, широко розставив ноги і напірає або змушений рухатися у *даному напрямку* в результаті виведення з рівноваги партнера при відштовхуванні його від себе. Захопити правою рукою суперника за пояс на спині або за голову (якщо кидок виконується через праве стегно), а лівою – за рукав під ліктем його правої руки. Продовжуючи підтягувати його руками на себе, правою ногою зробити крок вперед (до суперника), поставити напівзігнуту ногу між його ногами на носок і, повертаючись до нього спиною, поставити ліву (напівзігнуту) ногу поряд з правою. Злитим рухом, притискаючи його сильно до себе, випрямити (різко) ноги. Рухом тазу назад підняти (підбити) суперника вгору і, нахилиючись вперед, виконати (завершити) кидок.

Необхідними умовами виконання кидка є: виведення противника з рівноваги, постановка обох напівзігнутих ніг між його ногами, щільне притискання його до себе, різке випрямлення ніг і підбив суперника тазом і в цілому – злитість роботи рук, ніг і тулуба.

### [див. відео M2U00231]

Кидок із захватом руки під плече

Наявність рукавичок на руках сприяє виконанню прийому, оскільки захоплену *під плечем* (пахвою) руку з рукавичкою важче *висмикнути*.

### [див. відео M2U00242]

Кидок через спину із захватом руки через плече

Виконується, коли противник напірає у високій стойці (або виконує удар рукою в голову). Блокуючи ударну руку лівою рукою (якщо удар правою), захопіть за рукав (передпліччя), а правою за плече (*під пахвою* його правої руки) і ривком на себе намагайтеся примусити суперника перенести вагу тіла вперед на носок *передньої* ноги. Одночасно зробивши крок правою вперед (до суперника залежно від дистанції) і повернувшись до нього спиною, захопіть його праву руку через плече і притисніть його до себе (плечову частину його правої руки до свого правого плеча з нахилом вперед). Далі злитим рухом різким нахилом уперед,

притискаючи його захоплену руку до своїх грудей і одночасно підбиваючи тазом, завершіть кидок.

*Слід стежити за злитістю виконання кидка, синхронністю роботи рук, ніг і тулуба, за виведенням противника з рівноваги, щільним притисненням його до себе безпосередньо перед проведенням кидка.*

Кидок зворотним хватом двох ніг

Виконується, коли суперник стоїть у високій стойці боком і виставляє одну ногу вперед або коли в процесі поєдинку атакуючий стоїть збоку нагнувшись, наприклад, виконуючи «нирок» від удару навідмаш.

**[див. відео M2U00232]**

**[див. відео M2U00236]**

Кроком правою вперед-вправо поставити її ззаду лівої ноги суперника (коли він стоїть лівим боком). Нахилившись, захопіть його ноги одночасно двома руками за стегна (зовні). Випрямляючись і відставивши праву ногу назад, виконайте кидок.

Кидок через голову з упором стопи (в живіт)

Виконується, коли суперник стоїть фронтально та «напирає», нахилившись вперед. Захватіть його за рукава (під ліктями), потягніть (ривком) на себе-вгору, миттєво зробіть крок лівою вперед, поставивши її між його ногами, і, продовжуючи тягнути руками вгору, швидко опустіться на килим, присунувши як можна ближче таз до п'ятки своєї опорної (лівої) ноги, і упріться стопою правої ноги (зігнутої) в живіт суперника. Продовжуючи тягнути його руками *на себе* й одночасно випрямляючи праву ногу, завершіть кидок і *перекатом* назад (не відпускаючи за хвату руками) *сядьте* на нього зверху. Далі можна виконати *утримання, задушувальний або больовий прийом.*

**[див. відео M2U00243]**

Кидок через голову підсідом гомілкою виконується, коли суперник «напирає», у положенні зігнувшись: захопіть противника лівою рукою за правий рукав (під ліктем або трохи вище), а правою – за пояс на спині, зробіть лівою ногою крок вперед і поставте її між його ногами. Гомілкою правої ноги упріться в живіт суперника або виконайте підхват його стегна і *сядьте*, якомога ближче присунувши таз до

п'ятки опорної власної (лівої) ноги, одночасно руками тягніть суперника на себе і, випрямляючи праву ногу, різко штовхніть його голілкою вгору-вбік через себе. Кидок необхідно виконати швидко *злитим рухом* (без зупинок).

**[див. відео M2U00244]**

Кидок через спину із захватом голови і падінням

Захопіть суперника правою рукою за голову (можна із захватом за куртку), а лівою – за рукав правої руки. Виведіть його з рівноваги і, повернувшись до нього спиною, приставте свою ліву ногу до правої, продовжуючи тягнути суперника вниз-вліво, завершіть кидок.

**[див. відео M2U00244]**

### ***Обвив***

Виконується, коли суперник стоїть в прямій стойці прямо або боком до атакуючого, а також, якщо в результаті своєї атаки (наприклад, після виконання удару ногою, коли суперник відбив ногу і опинився збоку-ззаду) можна виконати *обвив* у поєднанні із захватом рукою за вилогу з наступним підніманням зачепленої (обвитої) ноги одночасним підтягуванням рукою вниз-вбік.

**[див. відео M2U00221]**

**[див. відео M2U00222]**

**[див. відео M2U00237]**

**[див. відео M2U00239]**

При виконанні *обвиву* зі стойки обличчям до суперника необхідно захопити лівою рукою його правий рукав під ліктем, а правою – вилогу куртки біля шиї. Обвив виконується під *ближню ногу* противника. Для цього необхідно зробити крок вперед лівою (якщо обвив виконується правою ногою) і перенести на неї вагу тіла, а правою *обхопити* ліву ногу суперника, одночасно підтягуючи вниз-вбік-на себе і, піднімаючи своєю ногою зачеплену ногу вгору-вбік, завершити прийом.

## «Млин»

Застосовується, коли суперник «натирає», перебуваючи в прямій стойці, або «провалюється» при виконанні прямих чи розмашистих бокових ударів (свінг). Захватіть руку суперника за плече і, продовжуючи рух, *тягніть* його на себе-вгору з кроком до нього, підведіть свою голову під плече захопленої (його) руки зсередини. Одночасно захопіть вільною (правою) рукою стегно суперника зсередини і *підкиньте* його вгору. Продовжуючи поворот тулуба вліво, закінчіть кидок рухом вниз-вліво, відступаючи лівою ногою назад-вліво. Лівою рукою підтримуйте суперника (не відпускаючи захвату) для його страховки і продовження атаки больовим прийомом (наприклад, важіль ліктя).

[див. відео M2U00240]

[див. відео M2U00241]

## Охват

Виконується, коли суперник виставляє одну ногу вперед або тягне на себе. *Осадити* суперника на одну ногу. Ривком руками на себе-вниз вивести його з рівноваги (поставити в одноопорне положення) і злитим рухом зробити крок лівою ногою вперед, а маховим рухом правої ноги підбити опорну (навантажену) ногу противника під колінним згином або в стегно. Руками одночасно тягнути вниз-вперед до своєї опорної ноги.

[див. відео M2U00246]

*NB!* Всі прийоми (кидки) необхідно виконувати на обидві сторони з поступовим збільшенням швидкості і м'язових зусиль. Закріплювати техніку їх виконання в умовних і вільних поєдинках.

## Перевероти

З тактичної точки зору прийоми *перевертання в рукопашному бою* доцільно виконувати, тільки, якщо спортсмен добре володіє технікою боротьби. В іншому випадку, коли спортсмен краще володіє ударною технікою (в стойці), немає необхідності



*боротися* з суперником в партері, особливо коли у того явна перевага у виконанні прийомів боротьби. Якщо спортсмен достатньою мірою володіє технікою боротьби, він повинен уміти виконувати *перевертання* з тим, щоб переходити до *утримання*, реалізації больового або задушливого прийому.

**[див. відео M2U00247]**

#### Переворот захватом руки

Виконується, коли суперник стоїть на колінах і обома руками упирається в килим. Перебуваючи зліва від противника\*, станьте на коліно правої ноги. Ліву ногу поставте (на стопу) так, щоб противник не захопив її. Обома руками міцно ухопіть супротивника за праве плече (вище ліктя) і, притискаючись до нього грудьми та упираючись ногами, різким рухом (ривком) руками на себе і вліво правою рукою (*відірвіть* від килима) переверніть суперника на спину. Після цього можна відразу переходити до *виконання утримання*. Отримавши оцінку суддів цієї технічної дії, проведіть больовий або задушувальний прийом.

#### Переворот захватом руки і шиї

Цей прийом доцільно застосовувати, коли суперник стоїть на колінах і обома руками упирається в килим: перебуваючи з лівого боку суперника\*, станьте на коліно правої ноги, а ліву, поставлену на стопу, розташуйте якнайдалше від рук противника. Ухопіть правою рукою (знизу) за його праве плече, а лівою – за потилицю *з-під* його лівої руки. Натискаючи лівою рукою на потилицю суперника, ривком підтягніть правою рукою його праву руку на себе. Далі можна провести *утримання*, а потім перейти до виконання больового або задушувального прийому.

**[див. відео M2U00248]**

**[див. відео M2U00249]**

#### Переворот захватом руки і ноги

Застосовується, коли суперник стоїть на колінах і обома руками упирається в килим. Станьте збоку, наприклад, ліворуч від суперника. Ухопіть лівою рукою його праве плече, а правою –

---

\* З правого боку всі дії виконуються дзеркально.

його праву ногу (стегно) знизу, притиснувшись до нього щільно грудьми; ривком обома руками на себе-вгору і поштовхом грудьми (навалюючись на суперника збоку) закінчіть переворот.

Після виконання перевороту можна відразу ж переходити до *утримання* і виконання больового або задушувального прийому.

**[див. відео M2U00250]**

**[див. відео M2U00251]**

Переворот захватом обома руками за стегно

Цей прийом можна застосовувати, якщо суперник стоїть на колінах і обома руками упирається в килим. Станьте на коліна збоку від нього. Обхопіть обома руками стегно його дальньої ноги від себе і одночасно, штовхаючи грудьми/плечем у корпус, різко потягніть захоплену ногу на себе і переверніть суперника на спину.

**[див. відео M2U00252]**

*NB!* Як і при виконанні інших елементів технік, *п е р е в о р о т і* в необхідно розучувати на обидві боки з поступовим збільшенням швидкості їх виконання і докладених зусиль (подолання розумно наростаючого опору партнера).

### ***Прийоми утримання***

Як вже зазначалося вище, утримання проводяться після виконання кидка або перевертання.

**У т р и м а н н я з б о к у**

Проводиться, коли суперник лежить на спині: перебуваючи ліворуч від противника, ухопіть його правою рукою за шию (ліктювим згином знизу), сильно нахилиючись і щільно притискаючись до нього, зокрема й головою, до його голови і плеча, не дозволяючи, таким чином, супернику відштовхувати вас, натискаючи в підборіддя (обличчя, шию) руками або ногами. Лівую рукою міцно тримайте (притискайте) його праву руку.

**[див. відео M2U00253]**

Необхідно розташуватися так, щоб суперник не зміг перекинути вас через себе або піднятися (самому) в положення сидячи, повернутися на бік або живіт. Ноги слід тримати *роз-*

ставленими під оптимальним кутом.

#### Утримання з боку голови

Доцільно проводити, коли суперник лежить на спині: притиснутися грудьми і головою до суперника. Захопити правою чи лівою рукою (залежно від положення) *під свою пахву* голову і різнойменне плече суперника, а другою рукою – його друге плече і тулуб. Ноги і лікті розставити оптимально широко, притиснути до суперника і натиснути на нього своїм тілом, не даючи йому можливості звільнитися від захвату (утримання).

**[див. відео M2U00254]**

#### Утримання «вєрхи»

Проводиться зверху, коли суперник лежить на спині: стоячи на колінах (ноги розведені по різні сторони тулуба суперника), слід нахилитися сильно вперед (голова до голови), притиснутися до суперника. Однією рукою захопити його міцно за шию (ліктвовим згином), а другою упертися в килим. Широко розставивши ноги (коліна) і спираючись на вільну від захвату руку, а також упираючись головою в плече суперника, не давати йому можливості звільнитися від захвату (утримання).

**[див. відео M2U00255]**

#### Утримання пóперек

Виконуємо, коли суперник лежить на спині. Якщо суперник знаходиться з правого боку, притисніться грудьми до його грудей зверху, захопіть і притисніть його голову пахвою лівої руки і цією ж рукою схопіть і, по можливості, зафіксуйте його ліву руку. Притисніться головою до лівого плеча суперника, а правою захопіть його за пояс або куртку, обмежуючи в рухах. Ноги тримати оптимально широко.

**[див. відео M2U00258]**

#### Зворотнє утримання з боку

Проводиться, коли суперник лежить на спині, а той, хто проводить прийом, *опинився* збоку спиною до нього. Якщо праворуч від суперника – слід захопити правою рукою його голову і праву руку, а лівою рукою – пояс або куртку зліва. Притисніться сильно до суперника спиною і нахиліть голову вперед (притисніть підборіддя до грудей, щоб уникнути захвату і натискання на голову з його боку). Ноги розставте оптимально широко, реагуй-

те на будь-які спроби суперника *уникнути утримання*.

**[див. відео M2U00259]**

Існує ще декілька різновидів проведення утримання як з боку ніг, так і з боку голови. Однак аналіз змагальної діяльності показує, що спортсмени йдуть *шляхом найменшого опору* і використовують ті прийоми і способи утримання, які найбільш *ефективні* через свою відносну легкість і практичність виконання.

### 3.6.1. Больові прийоми

*NB!* При вивченні больових прийомів необхідно звернути особливу увагу спортсменів на дотримання дисципліни. Вказати їм на неприпустимість виконання больового прийому різкими рухами та на припинення проведення прийомів відразу, якщо суперник подає сигнал стуком або голосом.

У спортивному поєдинку вміння проводити больові прийоми на руки і ноги дають велику перевагу спортсмену, який виконує їх. Це може *забезпечити* йому *чисту перемогу*. При освоєнні техніки виконання больових прийомів слід тренуватися *в повній екіпіровці*, оскільки наявність захисного шолома, захисних накладок на гомілкях і особливо рукавичок значно впливає на їх виконання (ускладнює їх проведення).

Важіль (перегинання) ліктя через стегно

Виконується, як правило, після *утримання* збоку або безпосередньо після проведення кидка, коли спортсмен, який виконує кидок, атакує, *опинився* збоку від суперника і утримує його руку. Якщо атакуючий знаходиться праворуч від суперника, слід захопити його голову правою рукою за шию, притиснутися щільно до нього грудьми і головою. Захопити його праву руку своєю лівою рукою, підвести свою праву зігнуту ногу (стегно) під лікоть його руки, випрямити її, повертаючи навколо осі назовні та натискаючи на руку вниз, а своє стегно (за необхідності) піднімаючи вгору для посилення важеля, а отже, больового ефекту.

**[див. відео M2U00260]**

*NB!* Больовий прийом необхідно виконувати плавно з поступовим наростанням м'язових зусиль без

різких рухів (не ривком). Тиск на ліктьовий суглоб (важіль ліктя) проводимо плавно доти, доки супротивник не подасть стуком або голосом сигналу «про здачу».

Починати засвоєння больових прийомів слід в положенні лежачи без проведення кидка. Потім – стоячи на колінах, коли атакуючий *звалює* партнера на бік (з дозованим опором). Далі виконуємо *утримання* (лежачого на спині партнера) з подальшим захватом його руки і проведенням больового прийому (важіль ліктя через стегно) *в цілому*.

*NB!* У спортивному поєдинку спортсмен, який виконує кидок, страшує суперника (тримає захоплену руку).

Важіль ліктя захватом руки між ногами  
Цей прийом виконуємо так: *підтягуючи* руку суперника *на себе-вгору* та випрямляючи («натягуючи») її, переступаємо лівою ногою через його голову (шию) і притискаємо нею шию (*зафіксуйте* голову!), а правою – через груди, одночасно сідаючи на килим і притискаючи його руку стегнами. Продовжуючи тягнути випрямлену руку суперника *на себе-вниз*, посилюючи больовий ефект рухом тазу вгору і *утримуючи* обома ногами (*притискаючи* суперника до килима), завершуємо виконання больового прийому. *Притискаючи стегнами захоплену руку суперника, також можна зчепити стопи своїх ніг.*

**[див. відео M2U00262]**

### **Способи роз'єднання рук**

Для виконання больового прийому важелем ліктя захватом руки між ногами необхідно випрямити руку суперника, але, як правило, той, хто обороняється, використовує низку захисних дій (*з'єднує* свої руки в «замок», захоплює за кімоно та ін.), що ускладнює проведення больового прийому.

*NB!* У роз'єднанні рук суперника беруть участь практично всі м'язи тіла: рук, ніг і, що дуже важливо, сильні м'язи спини.

Існує декілька способів роз'єднання рук для подальшого виконання важеля:

а) захопіть обома руками ближню руку суперника, на яку проводиться больовий прийом. Захват здійснюється передпліччями (зігнутими руками), при цьому слід *округлити* спину. Далі рухом тулуба назад, випрямляючи спину (використовуючи сильні м'язи спини) і одночасно притискаючи суперника своїми ногами до килима, роз'єднайте його руки, намагаючись *не випустити* захоплену руку, випряміть її і виконайте больовий прийом (важіль ліктя);

б) захопіть обома руками плече *дальньої* від себе руки суперника і сильно натисніть на нього передпліччями, притискаючи його ближню руку до себе. Одночасно рухом ніг вниз притисніть суперника до килима і тягніть, використовуючи силу м'язів спини і випрямляючи тулуб (лягаючи спиною на килим).

Існують і інші способи роз'єднання рук, але практика змагань показує, що спортсмени і тренери йдуть шляхом спрощення та універсалізації проведення технічних дій, особливо щодо питання боротьби в партері.

Важіль ліктя захватом руки між ногами

Цей захват проводиться, сідаючи назад або перевертом вперед (коли суперник знаходиться у колінно-ліктьовому положенні). Перебуваючи збоку від нього, слід нахилитися і захопити (через його спину) дальню руку вище ліктя. Поставити ліву ногу таким чином, щоб підколінний згин опинився на шії суперника. Правою ногою відразу ж злитим рухом переступити через спину суперника і виконати перекид вперед (через плече). Під час виконання перекиду слід підхопити ногами суперника і перевернути його на спину, продовжуючи при цьому виконувати больовий прийом на руку (важіль ліктя) як описано вище.

**[див. відео M2U00263]**

**[див. відео M2U00264]**

Щоб уникнути травматизму, прийоми слід відпрацьовувати, дотримуючись усіх запобіжних заходів – *без різких рухів та докладання максимальних зусиль*.

Важіль ліктя і плеча зверху за допомогою плеча (важіль руки всередину)

Виконується, коли суперник лежить на животі (облич-

чям вниз). Перебуваючи збоку від нього, слід захопити одно- йменною рукою його ближню руку (наприклад, правою за пра- ву) і повернути її всередину. Одночасно, піднімаючи захоплену руку вгору, натиснути своїм лівим плечем на його праве плече вниз, а кистю лівої руки натиснути на лікоть вниз, тобто *кисть і передпліччя підняти вгору, а плече і лікоть натискати вниз*.

**[див. відео M2U00265]**

**[див. відео M2U00266]**

Для тих, хто знайомий з прикладним розділом рукопаш- ного бою (прийоми захисту), даний больовий прийом нагадує важіль руки всередину тільки в положенні лежачи.

Зворотний важіль ліктя захватом руки між ногами

Перебуваючи в положенні лежачи на спині або на боку, захопити руку суперника обома руками. Провести одну ногу під шию, а другу – під груди суперника таким чином, щоб його рука опинилася між ногами (того, хто *проводить* прийоми), та виконати (завершити) прийом.

Важіль ліктя із захвата передпліччя під плече

Проводиться, наприклад, після завершення *утримання* зверху (з боку ніг) або коли суперник, який лежить на спині, відштовхує атакуючого від себе випрямленими руками (рукою). Якщо суперник випрямив, наприклад, ліву руку, необхідно захопити її правою рукою (затиснути під пахву). Лівою рукою захопите його за вилогу куртки ліворуч, а правою – передпліччя своєї лівої руки. Піднімаючи праве передпліччя вгору і одночасно притискаючи суперника до килима, завершіть проведення больового прийому.

Вузол руки поперек

Виконується після утримання з боку голови або при атаці збоку, коли суперник лежить на спині. Захопите одно- йменною рукою руку суперника за зап'ястя (наприклад, правою рукою), а лівою – свою праву руку за зап'ястя, просовуючи її під його плече. Продовжуючи притискати суперника грудьми до килима, лівою рукою підніміть його лівий лікоть вгору, а правою – притисніть руку (кисть) вниз (до килима).

Вузол руки при атаці зверху (з боку ніг)

Проводиться, коли суперник лежить на спині. Після *утримання* з боку ніг або під час проведення атаки, опинившись зверху суперника, захопіть його правою рукою за шию. Допомагаючи лівою рукою, підведіть праву руку суперника ближче до його голови і захопіть її за зап'ястя правою рукою. Підведіть ліву руку під плече (між ліктювим і плечовим суглобами) руки суперника і захопіть нею передпліччя своєї правої руки. Підтягуючи правою рукою його руку вниз-вправо, а лівою – вперед-вгору, завершіть прийом.

Варіанти виконання больових прийомів на руку

**[див. відео M2U00271]**

**[див. відео M2U00274]**

При проведенні больових прийомів необхідно уникнути захвату (відштовхування) з його боку вільною рукою.

### ***Больові прийоми на ноги***

Затиск ахіллесового сухожилля

Проводиться після кидка або *утримання* з боку ніг: захопіть ліву ногу суперника правою рукою і зафіксуйте (затисніть) гомілковостопний суглоб під пахвою (плечем і передпліччям). Одночасно *обхопіть* ногу суперника своїми ногами, а лівою рукою захопіть свою праву кисть, посилюючи таким чином «замок». Підведіть передпліччя правої руки під його *ахіллесове* сухожилля і, допомагаючи собі лівою рукою, притискаючи суперника ногами вниз-від себе, прогинаючись назад, *проведіть* больовий прийом.

**[див. відео M2U00277]**

Ще один поширений варіант проведення больового прийому *затиском ахіллесового* сухожилля виконується з упором ноги в підколінний згин іншої ноги суперника. Захват руками описаний вище. Тільки в цьому варіанті той, хто проводить прийом, притискає противника однією (правою) ногою, заважаючи йому тим самим піднятися, чинити опір. Якщо, наприклад, щоб уникнути проведення *затиску ахіллесового* сухо-



жилля, суперник просовує ногу вперед, то натисканням передпліччям (променевою кісткою) на його ногу виконайте *затиск* литкового м'яза. При цьому також притискайте суперника схрещеними ногами до килима і обома руками, прогинаючись назад та піднімаючи захоплену ногу, проводіть больовий прийом на литковий м'яз.

#### Важіль коліна

Виконується, коли, наприклад, спортсмен знаходиться у колінно-ліктьовому положенні, а суперник намагається атакувати з боку ніг. Зачепіть його ближню ногу своєю стопою за п'ятку. Другу ногу підніміть вверх-назад (до підколінного згину або стегна). Одночасно, відштовхуючись руками від килима, швидко захопивши ногу суперника (ближче до п'ятки) руками та лігши на бік, продовжуйте тягнути захоплену ногу до грудей, прогинаючись назад і затискаючи його ногу схрещеними ногами.

**[див. відео M2U00279]**

Або під час проведення кидка захватом за дві ноги при підході ззаду

**[див. відео M2U00278]**

Існує ще безліч способів і варіантів проведення больових прийомів на руки і ноги. Однак слід підкреслити: якщо спортсмен освоїть і доведе до автоматизму виконання двох-трьох прийомів на руки і ноги, то цього буде достатньо для проведення поєдинку на досить високому рівні (з претензіями на перемогу).

*NB!* Для проведення больового прийому необхідно:

- захопити кінцівку (руку або ногу) суперника дуже міцно, щоб він не зміг її звільнити;
- обмежити рухливість суперника;
- проводити больовий прийом двома руками і допомагати всім тулубом;
- проводити больовий прийом плавно без різких рухів (для уникнення травматизму).

### 3.6.2. Задушувальні прийоми

Успішне проведення больових та прийомів на «задушення» може *забезпечити* «чисту перемогу», тому на заняттях (тренуваннях) цим прийомом також має бути приділено достатньо уваги. Необхідно підкреслити, що ведення поєдинку в рукавичках і шоломах ускладнює застосування прийомів, особливо тих, які виконуються захватом руками за вилогі кімоно.

*Задушувальний прийом необхідно проводити плавно без різких рухів і припиняти його виконання відразу ж після подачі сигналу противником стуком об килим або іншим способом або за командою рефері, коли проводяться змагання серед дітей та юнаків.*

Цей прийом виконується шляхом здавлювання сонних артерій, які розташовані по обидва боки шиї, що призводить до втрати свідомості. Прийом проводиться руками (кистями, передпліччям і плечем), вилогою куртки, а також за допомогою ніг.

*NB!* У спортивному поєдинку задушувальні прийоми проводяться тільки в партері і в положенні лежачи.

Необхідно знати і вміти виконувати (застосовувати) ті задушувальні прийоми, які є найбільш універсальними (в плані виконання захватів) і надійними з урахуванням наявності екіпіровки в рамках існуючих правил проведення змагань.

«Задушення» захватом за вилогі куртки схрещеними руками: виконується, коли атакуючий опинився зверху суперника, який лежить на спині: захопіть правою рукою вилогу куртки суперника зверху-справа, а лівою – знизу-зліва. Сідаючи на суперника і притискаючи його до килима, підведіть ліве коліно під праву пахвову западину і щільно притисніть своїм стегном, а правою ногою притисніть його зліва. Нахилившись вперед і обмежуючи його рухливість, згинайте руки і тягніть за вилоги куртки (кімоно): лівою до свого лівого плеча, а правою – до правого, завершуючи виконання задушувального прийому.

**[див. відео M2U00257]**

«Задушення» передпліччям при атаці ззаду

Виконується, коли *атакуючий* знаходиться позаду суперника, який *сидить* на килимі. Захопити, наприклад, суперника правою рукою за шию (обхопити) і лівий одворот його куртки таким чином, щоб ліктьовий згин опинився навпроти його горла, а плечем і передпліччям натискати на шию. Ліву руку провести під ліве плече суперника, захопити одворот куртки праворуч, упираючись зовнішньою частиною передпліччя в його потилицю. Одночасно синхронно і сильно слід тягнути правою рукою вгору-до себе, а лівою вниз-від себе до завершення виконання задущливого прийому.

*NB!* У спортивному поєдинку не можна проводити задущувальний прийом натисканням передпліччям на горло.

«Задушення» передпліччям при атаці збоку голови

Проводиться при атаці або утриманні збоку голови, коли суперник лежить на спині. Якщо атакуючий опинився збоку лівого плеча суперника, слід захопити правою рукою праву вилогу його куртки (хвatom зверху), натискаючи своїм передпліччям йому на шию. Лівую рукою захопити вилогу його куртки знизу, проводячи руку під його потилицю. Натискаючи синхронно обома руками передпліччями, провести задущу вальний прийом.

«Задушення» зтягуванням при атаці зверху (збоку ніг)

Виконується, коли суперник лежить на спині, а атакуючий утримує його (атакує) збоку ніг і знаходиться (сидить) зверху: захопить правою рукою праву вилогу куртки суперника над ключицею або трохи вище, а лівою – ліву вилогу його куртки на рівні грудей. Притискаючи його ногами (колiнами і стегнами) з обох боків і нахилиючись вперед, натиснуть правим передпліччям на шию (збоку), а лівою рукою тягнуть на себе і вліво до завершення прийому.

«Задушення» схрещуванням рук (зворотним хватом)

Застосовується при атаці (утриманні) з боку ніг, коли атакуючий знаходиться зверху суперника, який лежить на спині. Захопіть правою рукою праву вилогу його куртки (над його правою ключицею) долонею вгору, а лівою рукою – симетрично – ліву вилогу куртки з-під свого правого передпліччя долонею догори. Притискаючи суперника з обох боків своїми ногами (стегнами і колінами) і нахилиючись вперед, притисніться до нього грудьми і головою, натискаючи одночасно передпліччями нахрест, проведіть задушувальний прийом.

«Задушення» затулюванням за допомогою ноги зверху

Проводиться, коли суперник знаходиться у колінно-ліктвовому положенні, а атака виконується збоку, наприклад, зліва. Захопити лівою рукою правий одворот куртки суперника, *провівши* свою руку (передпліччя) під його шиєю, а правою за куртку на плечі. Переступити лівою ногою через голову суперника (покласти її йому на потилицю, шию), обмежити його рухливість (притиснутись правою ногою, а правою рукою захопити за плече). Одночасно слід натиснути ногою зверху і тягнути лівою рукою одворот кімоно на себе і вгору до завершення удушення.

«Задушення» ногою зверху лежачи на спині

Виконується, коли той, хто *проводить* прийом, лежить на спині, а суперник атакує його зверху з боку ніг. Обхопивши суперника ногами, захопити лівою рукою його одворот куртки зліва, перенести свою ліву ногу через його спину або плече, опустити її йому на шию (ззаду) і захопити правою рукою свою ногу (в ділянці гомілковостопного суглоба). Правою ногою притиснути суперника зліва (в стегно) і одночасно, придавлюючи лівою ногою (за допомогою руки) зверху-вниз, а лівим передпліччям знизу-вгору, проведіть удушення.

**[див. відео M2U00284]**

«Задушення» ногою проти атаки з боку голови

Застосовується, коли той, хто проводить прийом, лежить на спині, а суперник атакує або утримує з боку голови (наприклад, з боку правого плеча). Захопити правою рукою ліву вилогу куртки суперника під його шиєю (тильною стороною долоні назовні). Праву зігнуту ногу покласти йому на шию зверху (обхопити нею шию), лівою рукою захопити свою праву ногу (гомілку). Одночасно натискаючи на шию суперника правою ногою за допомогою лівої руки зверху-вниз, а правою рукою затягуючи на його шиї знизу вилогу куртки, завершити прийом удушення.

«Задушення» передпліччям із захватом ближнього стегна суперника

Проводиться, коли суперник лежить на спині, а той, хто проводить прийом, знаходиться збоку, наприклад, справа. Захопити лівою рукою одворот куртки суперника зліва (тильною стороною долоні вгору). Праву руку провести під колінний згин його правої ноги і захопити за одворот куртки справа. Одночасно, продовжуючи нахилитися вперед до суперника, притиснути захоплену праву ногу до його тулуба, тягнути правою рукою за одворот куртки вниз у бік поясу, а лівим передпліччям натиснути на його шию і завершити задушувальний прийом.

«Задушення» зворотним хватом за вилогу куртки, коли противник атакує зверху  
**[див. відео M2U00285]**

«Задушення» двома ногами натисканням на грудну клітку  
**[див. відео M2U00287]**

Опинившись у положенні лежачи збоку від суперника (або знизу), *обхопіть* його грудну клітку схрещеними ногами і натисніть до завершення прийому.

## Питання для самоконтролю

1. Поясніть значення понять: «техніка», «технічна підготовка» та «технічна підготовленість».
2. У чому полягає головне призначення розминки?
3. Які основні вимоги щодо методики проведення розминки?
4. Для чого потрібні спеціальні підготовчі та спеціальні вправи?
5. *Схема* навчання технічних дій в єдиноборствах.
6. Забезпечення *принципів послідовності та наступності* в навчанні.
7. Основний показник технічної підготовленості та досконалості спортсмена.
8. У чому полягає *зразковий порядок* навчання технічних дій і прийомів?
9. Чим відрізняється *переміщення від пересування*?
10. *Роль та особливості дихання* в єдиноборствах.
11. Основні удари руками спортсменів в ударних видах єдиноборств та особливості їх виконання.
12. Особливості виконання захисних дій від ударів руками та основна методика їх застосування.
13. Особливості виконання *контратакуючих* дій у відповідь на удари руками та основна методика їх застосування.
14. *Умовні, умовно-вільні та вільні поєдинки*.
15. Яку роль в єдиноборствах відіграє «бій з тінню»?
16. Які основні удари ногами вивчаються на заняттях з fight-fitness?
17. Головні вимоги щодо виконання ударів ногами.
18. Основні особливості виконання захисних та *контратакуючих* дій від ударів ногами.
19. Особливості виконання ударів ногами в стрибку та ефективність їх застосування.
20. Особливості виконання розминки під час проведення занять з акцентом на техніці боротьби.

21. Значення та особливості виконання прийомів само-страховки.
22. Особливості методики виконання спеціально-підготовчих вправ на заняттях з акцентом на прийомах боротьби.
23. Головні вимоги щодо виконання *больових* та задушувальних прийомів.
24. Основні вимоги щодо реалізації контрольних нормативів з технічної підготовки та тестування рівня технічної підготовленості студентів, які займаються у спортивно-оздоровчій секції fight-fitness.

## 4. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА В ЄДИНОБОРСТВАХ

### 4.1. Засади тактичної майстерності

Тактика є складовою частиною тренувальної і змагальної діяльності. Вона має величезне значення для всіх видів спорту, особливо в єдиноборствах. Тактика, поєднуючи теорію з практикою підготовки й ведення поєдинку, спрямована на початковому етапі на *засвоєння правильності дій* і в подальшому на *використання оптимального потенціалу підготовленості для досягнення мети (перемоги)*.

Тактична підготовка є сполучною ланкою між технічною, фізичною й психологічною підготовкою й залежить від ступеня розвитку цих складових, інтегрального рівня підготовленості спортсмена.

Розглядаючи тактику ведення двобою у fight-fitness, що базується на системі рукопашного бою (*з огляду на ведення спортивного двобою й виконання прийомів самозахисту*), необхідно охопити весь спектр тактичних завдань, що стоять як перед борцями різних стилів, так і перед спортсменами, які володіють різною ударною технікою (руками, ногами, ліктями, колінами). Тому питання тактики й застосування техніко-тактичного арсеналу повинні розглядатися у більш широкому діапазоні.

Тактика ведення двобою є мистецтвом здобування перемоги. Це твереза оцінка ситуації, сильних і слабких сторін суперника, вміння реалізувати свій рівень підготовленості. Тактично правильно побудований бій передбачає вміле використання своїх сил, для того щоб витратити стільки енергії, скільки потрібно в конкретному випадку для досягнення найкращого результату, одержання перемоги.

*Правила і положення проведення змагань суттєво впливають на тактику ведення двобою. Наприклад, у змаганнях з рукопашного бою переважає ударна техніка, коли поєдинки проводяться із зупинками часу (light contact) для оцінки виконаних технічних дій, і, навпаки, техніка боротьби – коли змагання проводяться без зупинок після кожної технічної дії: дозований або повний контакт (full contact).*

На тактичний рисунок двобою впливають такі фактори:



фізичний і психологічний стан спортсмена, його рівень технічної підготовленості й тактичної майстерності; *манера ведення бою* самого спортсмена, а також його противника (тобто урахування «прямої» і «зворотної» індивідуалізації); завдання, що стоять перед спортсменом у цей момент часу, наявність і реалізація перспективного, стратегічного плану.

Під час поєдинку потрібно постійно бути готовим як до захисних, так і до атакуючих і контратакуючих дій та пам'ятати, що **краще переоцінити противника**, ніж недооцінити його.

У деяких випадках небезпечно *чекати* на який-небудь конкретний удар або прийом суперника, щоб виконати свою *заготовлену* контратаку, тому що він може нанести зовсім несподіваний удар або застосовувати нестандартний прийом. Тоді латентний період (час від початку атаки суперника до прийняття адекватних дій/контрзаходів) буде набагато довший, ніж якщо діяти нібито спонтанно (залежно від обставин, з огляду на динаміку змін, що відбуваються під час проведення двобою). Така помилка, як очікування конкретного удару або прийому, може стати причиною пропущеного удару, тимчасової дезорієнтації або навіть нокдауну чи нокауту.

Досягти *високої майстерності* ведення поєдинку та *інтуїтивності* можна тільки шляхом регулярних, наполегливих, тривалих занять. Не можна покладатися тільки на свою реакцію. На середній, а тим більше на ближній дистанції спортсмени звичайно діють інтуїтивно й намагаються більше рухатися, розуміючи, що в *рухливу* мішень набагато складніше *влучити*.

**Тактика захисних дій** передбачає відбиття нападу противника, забезпечення своєї безпеки й створення сприятливих умов для виконання контратаки.

**Підготовка до нападу** включає як активні дії (розвідка боєм, обманні рухи/фінти, маневрування), так і *пасивні* (відхилення від ведення двобою певний час для того, щоб раптово для суперника провести свою атаку). *Підготовчі дії* повинні бути нетривалими за часом, і спортсмен мусить *розуміти*, що суперник може ставити перед собою такі ж завдання.

При підготовці до атаки потрібно *обманними діями змусити суперника розкритися, відволікти його увагу від своїх справжніх намірів* і тим самим створити умови для успішного проведення атаки.

Підготовчі дії також передбачають:

- вибір вихідного положення, готовність до виконання активних дій;
- урахування можливих варіантів і змін у результаті своїх дій, а також у результаті реакції суперника;
- можливість успішного використання *моменту, відчуття часу й дистанції*;
- визначення *уразливих місць* суперника;
- вибір прийому.

Чинниками, що впливають на вибір стилю ведення двоюбою й прояву тактичної майстерності спортсмена, є такі:

- рівень його фізичної підготовленості;
- рівень і особливості техніко-тактичної майстерності, наявність *коронних прийомів* тощо;
- особливості психологічної підготовленості, рівень психологічної стійкості.

## 4.2. Індивідуально-типові манери ведення бою

Спортсменів, які займаються єдиноборствами (бокс, кікбоксинг, рукопашний бій та ін.), фахівці умовно розділили на три основні групи: **«ігровики»**, **«темповики»** і **«нокаутери»**.

Завдяки «ігровикам» виник так званий *«комбінаційний»* або *«універсальний»* стиль ведення двоюбою, що передбачає раціональне поєднання прийомів наступального й контратакуючого характеру. У спеціальній літературі з боксу й кікбоксингу\* наведені й інші види єдиноборців: *ігровик-нокаутер*, *ігровик-темповик*, *нокаутер-ігровик*, *нокаутер-темповик*, *темповик-ігровик*, а також *єдиноборець-універсал*.

---

\* Див. пр. Філімонова В. І.

**Ігровики** мають *гнучку тактику*, багатий технічний арсенал, активно пересуваються, добре володіють захисними діями, швидко наносять удари, добре орієнтуються на майданчику (ринзі), використовують помилки й промахи суперника для нанесення ударів, проведення прийомів. *Ігровикам*, у двобої як правило, притаманний контратакуючий стиль, тож вони можуть змагатися із суперником з будь-якою манерою ведення поєдинку. Маючи чудову реакцію і *гарну рухливість*, вони діють швидко, проводять ефективні атаки, з яких вчасно *виходять*, і бій *будують* за принципом *роботи на випередження*. Несподіваною зміною дистанції, умілим використанням переміни динаміки (інтенсивності та швидкості) ведення двобою, впевненим виконанням атакуючих і контратакуючих дій у *нав'язаній* дистанції *ігровики* *сковують* суперників, чим знижують ефективність їх захисних дій (опору).

Перемогу зазвичай здобуває більш *грамотний в тактичному плані* спортсмен, який уміє бездоганно працювати на всіх дистанціях і залежно від ситуації змінювати манеру ведення поєдинку. Особливо ці вміння важливі в тих випадках, коли боєць не знає, навіть перед початком поєдинку, з ким йому доведеться боротися, якими якостями й рівнем тактико-технічної майстерності володіє не знайомий йому противник.

Комбінаційний бій передбачає складні рухові дії, нерозривно пов'язані зі зміною дистанції. Все це потребує від спортсмена не тільки спритності, але й *достатнього* рівня фізичної, функціональної й вольової підготовленості.

Проводячи бій із суперником-ігровиком, варто намагатися *працювати на далекій дистанції* й постійно пересуватися, маневрувати або рішуче переборювати середню небезпечну в даному разі дистанцію, у якій суперник розраховує наносити свої удари *на випередження*, й нав'язати йому жорсткий *ближній бій* з наступним виконанням кидка, больового або задушливого прийому.

**Темповиками** традиційно стають спортсмени з високим рівнем фізичної підготовленості (витривалі, вирізняються високою працездатністю). Такі спортсмени безперервно атакують і контратакують. Вони, як правило, вирізняються вольовим характером і,

перебуваючи в зоні нанесення ударів (на середній і ближній дистанції), прагнуть *приборкувати* ініціативу суперника безперервними атаками. Удари в них досить сильні, але не нокаутуючі.

Для ведення бою із *суперником-темповиком* необхідно *працювати уважно*, використовувати надійний захист і намагатися тримати його на далекій дистанції. Зупиняти натиск *темповика* треба сильними й точними ударами. Також слід звернути увагу на те, що виконати больовий або прийом на «задушення» *темповику* важче, ніж *ігровику*.

При спробі *темповика* зближатися з далекої дистанції варто зустрічати його потужними ударами руками і/або ногами, використовувати *дієві* обманні рухи/фінти, підсікання, удари *на випередження* тощо.

Працюючи з *темповиком*, треба постійно міняти манеру ведення бою з метою його дезорієнтації, фізичного й морального виснаження, вчасно виходити із зони досяжності його ударів.

**Нокаутерами** часто стають спортсмени, які володіють високим рівнем фізичної підготовленості, але недостатнім техніко-тактичним арсеналом. Такі бійці особливу увагу приділяють оволодінню й застосуванню в бою сильного (*нокаутуючого*) удару. Вони звичайно працюють у середньому темпі, ідуть на загострення поєдинку, обмінюючись ударами, добре розраховують дистанцію й, використовуючи обманні дії для відволікання уваги суперника, наносять свій вирішальний удар.

Проводячи поєдинки з таким противником, треба забезпечити надійний захист під час проведення власних атак, добре рухатися й, постійно маневруючи, не давати *нокаутеру* можливості для зближення й нанесення удару. Важливо вміти відрізнити обманні дії від справжніх, уникнути пересування й знаходження поблизу канатів і особливо в куті рингу.

### 4.3. Основні види тактики двобою

У кожного бійця є свої особливості, своя манера ведення двобою, і змусити суперника діяти у вигідній

для себе манері – одне з основних завдань тактичної підготовки. *Гнучке тактичне мислення* передбачає правильне ведення двобою, контроль над ситуацією протягом усього часу тривання поєдинку. Необхідно навчитися тактики *виклику* суперника на *потрібний* для себе удар.

Спеціалісти рекомендують на заняттях з *тактики* відпрацьовувати різні варіанти ведення двобою, наприклад:

- розвивати атаку й продовжувати її максимально довго;
- вести двобій у захисній манері певний час, потім несподівано для суперника переходити до контратакуючих дій;
- змінювати тактику ведення бою «по ходу».

Навчання тактики й *бойового мислення* передбачає *комплексний, системний підхід*. Тактична майстерність і бойове мислення формуються завдяки накопиченому практичному досвіду. Необхідно постійно вдосконалюватися: стежити за виступами *провідних* спортсменів, проводити двобої з різними спаринг-партнерами (сильними й жорсткими), представниками різноманітних видів єдиноборств (*шкіл, стилів і напрямів*), а також з новачками, тому що вони наносять *нестандартні удари*.

У процесі змагальної/практичної діяльності, як у дзеркалі, відображаються всі недоліки та сильні сторони підготовленості бійця. При підготовці до змагань необхідно робити акцент на удосконалюванні техніко-тактичної майстерності та усуненні виявлених помилок.

Виходячи з теорії механізму змагальної діяльності П. К. Анохіна, виділяють декілька *стадій*: аналіз ситуації; ухвалення рішення; виконання необхідної адекватної дії; корекція. Моделювання майбутнього двобою, реалізація плану його проведення й адекватна поведінка бійця з урахуванням змін, що відбуваються під час двобою (реакція на передбачені та непередбачені обставини, а також використання *сприятливих і несприятливих умов* на свою користь), визначають рівень його тактичної майстерності.

Наприклад, спортсмен помиляється в орієнтуванні, якщо він не використовує явну можливість для нанесення удару, проведення атаки або коли програє бій, не перебудовує

тактику. До таких помилок також відносяться:

- недостатнє використання сприятливих для себе ситуацій двоюбою (*провали, збентеження* суперника, його неефективний захист);

- зайва агресивність і неконтрольовані дії.

Помилками в и к о н а н н я є такі:

- невміла підготовка атаки;
- невміле використання ситуації;
- неефективне виконання ударів, кидків, прийомів;
- порушення правил змагань.

До помилок к о р е к ц і ї належать:

- багаторазове (3 – 4 рази) безрезультатне виконання однотипних ударів, комбінацій, підготовчих дій;

- часті спрощення ведення двоюбою *тими самими* способами (обмін ударами, відскоки, пасивність);

- часті пропуски однакових ударів;
- повторні однотипні порушення правил змагань;
- невиконання установок тренера.

Техніко-тактичні особливості нанесення ефективних ударів, виконання кидків, прийомів полягають у:

- використанні відповідних підготовчих дій перед проведенням атаки;

- виконання серії ударів у голову суперника для його дезорієнтації, у результаті яких у нього порушується сприйняття;

- своєчасних, ефективних контратакуючих діях;

- несподіваному нанесенні ударів, виконанні кидків (прийомів) з нестандартного положення;

- роботі на випередження.

#### **4.4. Методики розвитку й удосконалення тактичної майстерності**

Отже, удосконалювання тактичної майстерності передбачає:

- закріплення та вдосконалення техніко-тактичних дій у *типових* ситуаціях;

– моделювання конкретного двобою, створення певної реальної ситуації;

– підбір і вдосконалювання ефективних прийомів/дій в ускладнених умовах та наявності факторів, що «збивають»;

– закріплення й удосконалення навичок оперативного прийняття рішень, тактичного мислення та адекватного реагування в умовах двобою.

Коли боксер, наприклад, діє протягом деякого часу одноманітно, то при несподіваній зміні тактики ведення бою *перші «нові удари»*, як правило, досягають цілі, тому що завдяки раптовості в суперника руйнується вироблення певний стереотип на *одноманітне поводження, на манеру* ведення двобою.

*Рисунок* і навіть результат двобою *суттєво* змінюються, коли *раптово* наноситься удар або серія ударів ногами; коли виконуються комбінації, що складаються з підсікань та ударів руками й ногами; проводиться серія ударів руками, а потім «з-під руки» зовсім несподівано, наприклад для боксера, – удар ногою або підсікання «з *добиванням*»; відволікаючи або справжні удари з наступним виконанням кидка, больового або прийому на «задушення».

При підготовці до змагань необхідно скласти *зразкові тактичні плани* майбутніх поєдинків виходячи з індивідуальних особливостей *можливих* противників (*лівиша, ігровик, темповик, нокаутер, універсал*). На підставі цих планів варто *напрацювати* до автоматизму 3 – 5 комбінацій і вдосконалювати їх застосування в будь-яких ситуаціях і різних умовах.

Деякі фахівці з єдиноборств радять застосовувати тестування, у процесі яких, наприклад, спортсмен повинен з фотографії або запропонованого кадру поєдинку змоделювати можливі варіанти продовження двобою. Така робота сприяє удосконаленню тактичної майстерності.

#### **4.5. Роль моделювання й тактичного мислення у тактиці двобою**

В основі практичних методів тактичної підготовки лежить принцип моделювання дій спортсмена під час

змагань, у процесі ведення поєдинку. Для вдосконалення техніко-тактичної майстерності й підвищення рівня психологічної стійкості необхідно частіше проводити двобої з різними суперниками, які відрізняються рівнем технічної, фізичної й функціональної підготовленості, різним стилем тактичного мислення. Варто систематично розвивати індивідуальні якості, вдосконалюватися у виборі моменту для нанесення точних і сильних ударів, проведення повторних атак, виконання ефективних кидків, больових і задушувальних прийомів, наполегливо розвивати увагу, *відчуття часу проведення* прийому й застосування оптимальних зусиль для його раціонального виконання.

Тактичне мислення спрямоване на вирішення конкретних практичних завдань. Суть його полягає у здатності спортсмена *відобразити об'єктивну дійсність*, виконувати адекватні дії (залежно від обставин) у процесі змагальної/практичної діяльності в умовах дефіциту часу, а також уміння справлятися із психологічною напругою.

Тактика може бути *алгоритмічною, передбачуваною* (виконання дії за заздалегідь запланованим *сценарієм*), *імовірнісною* (яка припускає планування певних епізодів ведення двобою або змагань у цілому) і *евристичною* (експромтне реагування – дії залежно від реальних обставин і ситуації, яка склалася).

Удосконаленню тактичної майстерності приділяється основна увага особливо в передзмагальному і змагальному періодах (перед реальним двобоєм). Дана робота передбачає використання оптимальних варіантів ведення двобою й закріплення досягнутого рівня підготовленості *продуктивною* психологічною підготовкою у поєдинках з різними спаринг-партнерами.

*NB!* Тактична майстерність і бойове мислення досягаються завдяки накопиченому досвіду, що впливає на ефективність застосування фізичних і технічних якостей та функціональних можливостей організму людини.

Удосконалювання тактичної майстерності здійснюється з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена, його інтегрального рівня підготовленості та розвитку провідних якостей.



Тактика двобою визначає індивідуальні якості, що становлять боєздатність спортсмена: внутрішній настрій, бойове мислення, реакцію, емоції, рівень технічної майстерності, фізичної підготовленості та психологічної стійкості.

З метою удосконалення техніко-тактичної майстерності у єдиноборствах використовуються, зокрема, також такі методи тренування:

- поєдинок без противника («бій з тінню», уявним противником);

- бій з умовним противником (снаряди, мішки та ін.);

- поєдинок із суперником, участь у змаганнях та професійно-прикладних заходах/операціях (*основний метод*) для засвоєння, закріплення та вдосконалення тактики дій ведення двобою (*рішення конкретного завдання*).

Звертаємо увагу на те, що не можна порівнювати тактику змагальної діяльності в єдиноборствах (рукопашному бою, боротьбі, боксі та ін.), наприклад, з тактикою в легкій або важкій атлетиці тощо. Та й саму тактику в рукопашному бою або fight-fitness не можна повною мірою ототожнювати з тактикою в інших вузьких (бокс, боротьба, карате та ін.) видах єдиноборств, тому що тут спортсмени наносять удари руками і ногами, виконують кидки, проводять больові і прийоми на «задушення». Ця комплексна тактика складніша за окремі її компоненти.

Вибір тактичних засобів залежить від індивідуальних особливостей бійця, його морально-вольових якостей, психологічної стійкості й розуму (умілого й своєчасного використання прийомів тактичного маскування, виконання контратакуючих дій тощо).

Багато видатних спортсменів демонструють (або демонстрували в минулому) свої блискучі *коронні прийоми*, свій стиль ведення двобою. Наприклад, знаменитий борець Роман Дмитрієв змушував противника реагувати на атаку *повторними «помилковими»* діями. Він міг 3 – 4 рази навмисно *показати*, що хоче виконати *однотипний прийом*, а на 4-й або 5-й раз провів блискавичну атаку *тим самим прийомом*, тобто попередніми *спробами* він *присипляв пильність* суперника.

Інший відомий борець Олександр Ведмідь досить повільно *показував* захват за ногу й давав можливість суперникові забирати її, а сам немов *зупинявся*, а потім, коли суперник «роз-

слаблявся», швидко виконував повторну атаку *тим самим способом* й досягав успіху. Застосовуючи такий тактичний прийом, як *повторна атака*, спортсмен *захоплював* суперників зненацька, а отже, не готовими до захисту.

Слід пам'ятати й про *аксіоми*:

– для проведення ефективної атаки на *верхньому рівні* (у голову) необхідно виконати обманні дії на *нижньому рівні* та навпаки;

– скоювання суперника обманними рухами (атаками) виконується для того, щоб використовувати його *природну* реакцію для *переходу* до іншого прийому;

– прийоми повинні виконуватися швидко і несподівано для суперника (бути *вибуховими*) або їм повинні передувати *майстерно* виконані фінти/відволікаючі дії.

Спеціалісти підкреслюють, що тактика є суцього індивідуальною, а вершин у єдиноборствах досягають спортсмени з гострим розумом, майстри (аси) своєї справи.

### Питання для самоконтролю

1. Розкрийте зміст понять «*тактика*», «*тактична підготовка*», «*тактична підготовленість*» в єдиноборствах.
2. Умовні групи за індивідуально-типовими манерами ведення двообою спортсменів, які займаються ударними видами єдиноборств.
3. Уплив на тактику ведення двообою використання всього технічного арсеналу (ударної техніки руками і ногами, техніки боротьби, виконання больових та задушувальних прийомів).
4. *Види тактики поведінки* та їх особливості.
5. Вибір тактичних засобів поведінки (ведення двообою).
6. Основні методики розвитку та вдосконалення тактичної майстерності в єдиноборствах.
7. Зв'язок тактичної підготовки з *принципом моделювання діяльності* спортсмена в змаганнях, у процесі ведення поєдинку.

## 5. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА (СФП)

### 5.1. Роль та завдання СФП

Відомо, чим вищий рівень фізичної підготовленості людини, тим швидше й повною мірою її організм адаптується до високих навантажень, що сприяє відновленню його працездатності в найкоротший строк, а отже, забезпечує кумулятивний тренувальний ефект.

Фізична підготовка позитивно впливає на розвиток функціональних можливостей організму людини, а в міру їх підвищення *загальна підготовка* все більше має набувати ознак *спеціалізованої*.

*Завданням спеціальної фізичної підготовки є:* забезпечення необхідного рівня функціональних можливостей; активізація процесу адаптації організму спортсмена до майбутніх навантажень; удосконалювання техніко-тактичної майстерності та оптимального використання рівня підготовленості в змаганнях (під час проведення двобоїв) та практичної діяльності.

Виконується це завдання шляхом застосування спеціальних вправ, головна особливість яких полягає у вибірковому розвитку та вдосконаленні рухових, а також морально-вольових якостей.

#### ***Фізичні якості як основа цілеспрямованої підготовки спортсмена***

Фізичні якості – це розвинені у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, котрі визначають можливість та успішність виконання нею певної рухової діяльності (Т. Ю. Круцевич, 2008).

Фізичні якості пов'язані між собою і, взаємовпливаючи на розвиток і вдосконалювання одна одної в процесі загальної фізичної підготовки (ЗФП) і спеціальної фізичної підготовки (СФП), які перебувають у певному взаємозв'язку, зумовлюють рівень підготовленості спортсмена. Досягнення *високого ступеня* фізичної підготовленості неможливе без *відповідної* (до-

статньої) загальної фізичної підготовленості.

Спеціально-підготовчі і спеціальні вправи сприяють позитивному засвоєнню й закріпленню навичок та рухових якостей, а отже, швидшому одержанню більш високих результатів. Тож чим вищий рівень підготовленості (кваліфікації) спортсмена, тим більшого значення набуває СФП у структурі інтегрованої підготовки.

### ***Зasadничі положення СФП***

Фахівці підкреслюють, що не можна «захоплюватися» неспеціалізованими засобами тренування, тому що це призводить до залучення до роботи тих функціональних систем, які не беруть участі в *цільовому русі*, а адаптаційний ресурс організму в такому разі витрачається недоцільно і неекономно. Це може спричинити зниження результатів, утрату спеціальної адаптації організму людини до *характерної* м'язової діяльності. Тому неспеціалізовані вправи у тренуваннях спортсменів мають становити порівняно невелику частину загального обсягу тренувальної програми.

Ю. В. Верхошанський зазначає, що добір засобів спеціальної фізичної підготовки (спеціальних вправ) повинен відповідати принципу *динамічної відповідності*, тобто вони мають бути адекватні змагальним (реальними) рухам за такими критеріями: за групами м'язів, що беруть участь у виконанні рухової дії; амплітудою й напрямком руху; величиною зусилля й часу його розвитку; швидкістю руху; режимом роботи м'язів. З огляду на це визначаються найважливіші складники таких вправ: вихідне положення, кінематична схема рухів, величина зовнішнього опору, характер прояву зусиль і метод виконання вправи.

Н. Г. Озолін указує на *треступеневість* фізичної підготовки, яка складається із: 1) загальнофізичної підготовки (ЗФП); 2) спеціальної фізичної підготовки першого рівня (СФП-1); 3) спеціальної фізичної підготовки другого рівня (СФП-2).

П і д ч а с С Ф П - 1 інтенсивність виконання вправ помірна (75–80%) порівняно з максимальною, що дозволяє ви-

конувати великий обсяг роботи. Збільшення інтенсивності на ранніх етапах СФП-1 призводить до перевтоми та, як результат, зниження працездатності. СФП-1 рекомендується проводити близько 6 місяців. Цей етап підготовки можна назвати часом побудови *спеціального фундаменту* підготовленості студента.

Метою СФП-2 є підвищення рівня розвитку основних рухових якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, координації) і функціональних можливостей організму спортсмена у точній відповідності до вимог щодо певного виду спорту. Передбачено три варіанти виконання вправ: *із змагальною інтенсивністю; трохи нижче (85-90%); ледве вище змагальної.*

Часто спортсмени (студенти) запитують, як інтенсивність або швидкість (і взагалі навантаження) може бути вище змагальної, адже на змаганнях спортсмени «викладаються» на всі 100%? Відповідь дуже проста. У легкій атлетиці це пробігання відрізків, наприклад, по 30, 40, 60м (а не 100м) з більшою швидкістю, коли дистанція коротша, ніж під час змагань. У єдиноборствах це може бути проведення двоххвилинних раундів замість трихвилинних і двох- замість трьохраундових боїв, але з більшою інтенсивністю тощо.

Для кожного етапу фізичної підготовки комплекси вправ необхідно складати так, щоб кожний з них був органічно пов'язаний із попереднім та наступним, тобто слід дотримуватися *принципу наступності.*

До основних вправ відносяться: проведення навчальних і навчально-тренувальних двобоїв (умовних і умовно-вільних), змагальних і контрольних спарингів, робота на приладах (підвісних мішках, маківарах тощо), а також використання інших засобів, що сприяють удосконалюванню техніко-тактичної майстерності спортсменів.

Фахівці наголошують, що спеціально-підготовчі вправи передують поглибленому вивченню технічних прийомів, а спеціальну фізичну й у цілому спеціальну підготовку «накладають» на техніко-тактичну підготовленість спортсмена з урахуванням його індивідуальних особливостей і манери ведення двобою.

СФП застосовується практично на всіх етапах підготовки, але з обов'язковим дозуванням величини (обсягу й інтенсивності) навантаження. СФП передбачає використання спеціальних вправ для закріплення теми заняття відповідно до навчально-тренувального плану (програми підготовки).

### ***Особливості функцій СФП***

С Ф П виконує такі функції: *розвиваючу* – стосовно попереднього рівня спеціальної підготовленості спортсмена; *підтримуючу* – стосовно раніше досягнутого рівня підготовленості; *організуючу* – стосовно змісту тренувального процесу.

Таким чином, СФП у fight-fitness передбачає розвиток і вдосконалювання необхідних фізичних якостей, їх відповідність особливостям змагальної/прикладної діяльності (поставленим завданням), зважаючи на індивідуальні особливості спортсменів.

Цілеспрямований розвиток і вдосконалення рухових якостей повинні здійснюватися з урахуванням генетичних впливів на організм спортсмена в процесі онтогенезу, критичних і сенситивних періодів його розвитку. Наприклад, у період полового дозрівання різко збільшуються темпи розвитку швидкісно-силових якостей, а координація рухів зупиняється в розвитку або навіть регресує.

Вирішальним фактором оптимального або максимального прояву фізичних якостей (сили, гнучкості, швидкості, витривалості, координації, а також «супутніх»: швидкісно-силових, «вибухової сили» та ін.) є вольові зусилля, психологічна установка, концентрація уваги, а в цілому – психологічне налаштування на виконання конкретної роботи, досягнення найкращого або максимального результату.

Розвиток і вдосконалювання спеціальних рухових і психофізичних якостей повинно відбуватися з урахуванням відповідності спеціально-підготовчих і спеціальних вправ кінематичним (геометричним властивостям руху без урахування їх маси й сили, що на них впливають) і динамічним (руху тіл під дією

прикладених до них сил) характеристикам основних рухів.

Наприклад, різні варіанти віджимання на кулаках в упорі лежачи часто застосовуються як загальнорозвиваючі вправи, спрямовані на розвиток сили. Однак дозування навантаження (кількості підходів і повторень, тривалості інтервалів відпочинку між ними, а також положення рук, швидкості, амплітуди згинання рук) та урахування інших параметрів дозволяє використовувати їх як спеціально-підготовчі вправи (СПВ).

*Під час розучування та закріплення різних ударів застосовуються різноманітні варіанти згинання-розгинання рук (віджимання) (як спеціальні вправи) в упорі лежачи.*

Для прямих ударів руками – віджимання:

– на кулаках тильною стороною від себе, руки на ширині плечей;

– на кулаках тильною стороною до себе, руки на ширині плечей;

– на кулаках разом, розташованих під сонячним сплетенням;

– з відштовхуванням і оплеском (одним, двома, за спиною);

– з відштовхуванням і зміною положень: на кулаках і передпліччях;

– з опорою на пальцях – після кожних 5–10 разів згинати («забирати») по одному пальцю, доки спортсмени не будуть виконувати вправу на двох пальцях (великому і вказівному), потім пальці «виставляються» по черзі у зворотній послідовності.





Фото 56-59. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (варіанти)

**[див. відео M2U00081]** (варіанти виконання вправ)

Слід звернути увагу на те, що для дотримання правильної траєкторії згинання й розгинання рук необхідно намагатися, щоб при виконанні вправи лікті не відводилися вбік, а торкалися тулуба.

Згинання-розгинання рук в упорі лежачи виконуються в темпі з акцентом на фазі відштовхування (випрямлення рук на видиху). У фазі підйому (випрямлення рук) найбільше навантаження припадає на триголові м'язи плечей і грудей, а при цьому працюють м'язи поясу верхніх кінцівок, живота, найширші м'язи спини, чотириголові м'язи стегна, м'язи, які розгинають гомілки та ін. Тобто при згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи задіяні не тільки м'язи рук (трицепс), як вважають деякі спортсмени, а й інші важливі м'язи.

При правильному положенні кулаків під час виконання вправи упор здійснюється тільки на суглобах вказівних і середніх пальців, а пряма лінія, яка проєкціюється між цими двома суглобами, повинна «проходити» по лінії осі передпліччя.



Фото 60. Положення рук (кулака) для прямих ударів



Для бокових ударів руками (хук) – *віджимання на кулаках в упорі лежачи* при широкому положенні рук, а також з переміщенням ваги тіла з однієї руки на іншу.



Фото 61. Положення рук (кулака) для бокових ударів (хук)

Для ударів руками знизу (аперкот) – *в упорі лежачи віджимання на кулаках тильною стороною на себе*, розташованих відповідно в зоні печінки і підшлункової залози.



Фото 62, 63. Положення рук (кулака) для ударів знизу (аперкот)

Зазначені вправи сприяють правильному формуванню (стисканню) кулака та його постановці, зміцненню рук у промене-незап'ясткових суглобах і загартовуванню ударних поверхонь.

Таким чином, СФП, спеціально-підготовчі і спеціальні вправи сприяють вихованню, розвитку й удосконаленню необхідних фізичних, технічних і морально-вольових якостей відповідно до вимог конкретного виду єдиноборства й підвищенню рівня загальної підготовленості спортсменів.

Будь-яка вправа, спрямована на набуття однієї рухової якості, викликає певні зрушення в розвитку інших якостей і сприяє ефективнішому їх використанню. Правильний добір спеціальних вправ і їх застосування повинні забезпечити вдосконалення конкретного комплексу рухових якостей,

тому важливо, щоб за формою й характером рухів та психологічною спрямованістю спеціальні вправи максимально по-вторювали основні рухові дії/прийоми.

Обсяг й інтенсивність навантаження за вжди треба регулювати з урахуванням індивідуальних особливостей і реального рівня підготовленості конкретного спортсмена, студента.

## **5.2. Розвиток і вдосконалювання спеціальної гнучкості**

### *Загальна характеристика гнучкості як якості спортсмена*

Гнучкість – це здатність людини виконувати рухи з максимальною (можливо більшою) амплітудою.

Загальновідомо, що поряд з іншими якостями гнучкість багато в чому характеризує рівень майстерності спортсменів. Ступінь гнучкості залежить від багатьох факторів: статі спортсмена і його віку, часу доби, температури й особливостей зовнішнього середовища, психологічного стану, проте не залежить, наприклад, від конституції тіла, статури.

Найменша гнучкість вранці, після сну; вона, поступово підвищуючись, ближче до вечора знову знижується. Гнучкість обмежується, насамперед, напруженням м'язів-антагоністів, тому велике значення має здатність до розслаблення м'язів, що розтягуються. Зважаючи на це, будь-яке напруження м'язів необхідно чергувати з розслабленням, що дає позитивний ефект. Завдяки внутрішньому налаштуванню й емоційному збудженню можна досягти значного поліпшення показників гнучкості.

Недостатня гнучкість ускладнює виконання вправи або прийому, підвищує енергетичні витрати організму, а отже, знижує ефективність роботи в цілому. Оптимальний рівень гнучкості сприяє розвитку й удосконаленню рухових навичок, прояву спеціальних фізичних якостей, підвищенню координаційних показників, оптимізації роботи, а також значно знижує ймовірність травматизму.

Відомо, що під час виконання силових вправ у м'язових волокнах відбуваються мікроскопічні травми. Тканина відновлюється протягом 1–2 днів і нарощується. Після виконання силових вправ *розтяжка* знижує відчуття болю й рівень накопичування молочної кислоти в м'язах, сприяє відновленню.

Розвиваючи гнучкість, варто враховувати необхідність оптимального розвитку м'язової сили. Надмірна гнучкість може викликати синдром «розбовтаних суглобів», а перерозвиненість, гіпертрофованість м'язів веде до зменшення її рівня.

Вправи на розтягування необхідно включати й у заключну частину аеробного тренування для підвищення гнучкості, зменшення (зняття) напруження в м'язах.

З метою збільшення амплітуди рухів (*за інерцією*) і створення ефекту розтягування напружених м'язів застосовуються різного роду *обтяження*. Для швидких дій (згідно з вимогами відповідного виду спорту) необхідно виконувати швидкі рухи на гнучкість з урахуванням етапу підготовки та рівня підготовленості конкретного спортсмена. Наприклад, махи ногами в темпі (швидко).

Високий рівень рухливості в суглобах позитивно впливає на гнучкість, сприяє вдосконаленню технічних показників спортсменів. Надлишковий обсяг м'язової маси негативно позначається на гнучкості й розтяжності м'язів.

Результати досліджень показують, що багатосуглобні м'язи обмежують рух у суглобах більше, ніж односуглобні. Так, амплітуда руху в тазостегновому суглобі залежить від положення гомілки стосовно стегна. Наприклад, стегно зігнутої в колінному суглобі ноги можна підняти вище й, що дуже важливо, з найменшими витратами енергії. Цей факт треба враховувати при виконанні ударів ногами, особливо на верхньому рівні.

*NB!* Для ефективного виконання рухів (технічних дій), зменшення енерговитрат і зниження рівня травматизму необхідно створювати *запас гнучкості*.

Розрізняють активну і пасивну гнучкість, активні і пасивні вправи для розвитку гнучкості.

**Активна гнучкість** – виконання рухів з великою амплітудою за рахунок активності власних м'язів, що беруть участь у даному русі. Розвивається за допомогою виконання махових, пружних рухів, різних випадів, нахилів, шпагати, вправ, наприклад, махів з обтяженнями тощо.

**Пасивна гнучкість** – результат дій зовнішніх сил (вправ з партнером, за допомогою спеціальних пристроїв тощо).

***NB!*** Недостатній рівень рухливості в суглобах і в цілому гнучкості не дозволяє спортсменові виконувати рухи з необхідною амплітудою, швидкістю і силою, негативно впливає на техніку виконання вправ (ударів, прийомів), а також може стати причиною травматизму.

### **Методика підвищення рівня гнучкості**

Розвитку й підвищенню рівня гнучкості сприяє:

- дотримання основного принципу занять – *поступовість, регулярність і послідовність*;
- проведення якісної, «достатньої» розминки перед вправами на розтягування;
- виконання махових і пружних рухів;
- багаторазові повторення махових рухів й поступове збільшення їх амплітуди;
- постановка конкретної мети (наприклад, дістати ногою до натягнутої мотузки тощо);
- використання «внутрішнього фактора» – внутрішнього налаштування.

Вправам на гнучкість (розтягування, шпагати) повинна передувати аеробна розминка, що сприяє *розігріву* організму і м'язів, поліпшенню їх кровопостачання.

Вправи на гнучкість необхідно повторювати регулярно після виконання спеціальних вправ (спеціальної розминки) з наростанням амплітуди рухів. На етапі збільшення рівня гнучкості нижніх кінцівок і рухливості суглобів вправи виконуються щодня – ранком і ввечері, із включенням, наприклад, по

40–60 махових рухів і багаторазовим повторенням різноманітних вправ у положенні стоячи та сидячи, шпагатів тощо. Але не треба «механічно» виконувати 60 махових рухів підряд. Найбільшого ефекту можна домогтися, виконуючи махи, наприклад, по 15 повторень у чотирьох *підходах*. Надалі, коли вправи на гнучкість набувають *підтримуючого характеру*, доцільно застосовувати їх на кожному занятті.

Виконуючи шпагат, треба розтягуватися до стану болювого ефекту та чергувати режими ізометричного напруження і релаксації (напружуючи м'язи ніг, піднятися якнайвище, а, розслаблюючи, – опуститися якнайнижче). Також при напруженні м'язів, піднімаючись уверх, виконати повороти тулуба то в один, то в інший бік, а розслаблюючись після повороту, щораз опускатися все нижче й нижче.

**[див. відео 142554]**

**[див відео 143002]**

**[див. відео MVI 4321]**

Обов'язковою умовою виконання вправ на ізометричне напруження з метою вдосконалювання активно-динамічної гнучкості є здатність оптимального переходу від розслабленого стану м'язів до напруженого і навпаки. Відчуття болю є сигналом до припинення роботи на розтягування.

Чергування напруженого стану та розслаблення сприяє підвищенню рівня розтягування м'язів. Розвиваючи гнучкість, необхідно виконувати рухи м'яко, плавно, у повільному темпі. Тим самим оптимізується вплив на суглоби й зменшується ймовірність травмування.

Практично будь-який різкий рух викликає опір організму, тому що «спрацьовує» інстинкт самозбереження, і людина при цьому напружується. А намагання розтягнути напружені м'язи призводить до їх травмування.

Виконуючи вправи на гнучкість, треба довести амплітуду рухів до індивідуально-граничної межі, за якої м'язи й зв'язки розтягуються до індивідуально-можливого максимуму.

### **5.3. Розвиток і вдосконалювання спеціальних швидкісних якостей (бистроти)**

#### ***Роль швидкісних якостей для спортсмена-бійця***

Швидкість характеризує бистроту переміщення матеріальної точки (предмета тощо). Як фізична якість організму людини швидкість є його здатністю стрімко й адекватно реагувати на подразник (сигнал або рух) та виконувати рухові дії за мінімальний час.

На рівень швидкісних здібностей впливають такі індивідуальні особливості організму людини (спортсмена): з боку м'язової тканини – співвідношення різних м'язових волокон, їх еластичність, розтяжність, рівень внутрішньо-м'язової та міжм'язової координації; з боку нервової системи – рухливість нервових процесів і рівень нервово-м'язової координації; з боку фізичних якостей – рівень розвитку сили, гнучкості, спортивної техніки і вольових даних.

***NB!*** У єдиноборствах швидкість виконання ударів, кидків, прийомів відіграє провідну роль. При недостатній швидкості виконання прийому всі зусилля практично зводяться нанівець, тому що удари не досягають до цілі, а спроби виконати кидки не матимуть успіху. Марно виконаний удар (*прийом*), без досягнення результату призводить до більших витрат енергії і, що дуже важливо, морально-психічної втоми, а отже, до передчасного фізичного й морального знесилення (виснаження) організму спортсмена.

Слід звернути увагу на результати спеціальних досліджень, які показують, що для підвищення швидкості реакції необхідна установка «на рух», а не «на сигнал».

#### ***Особливості розвитку й удосконалення спеціальних швидкісних якостей***

У спеціальній спортивній літературі виділяють дві групи методичних прийомів для підвищення

швидкості виконання рухів:

1) поступове підвищення швидкості виконання основної вправи для забезпечення планомірного пристосування організму до специфічного швидкісного режиму роботи;

2) періодичне перевищення освоєної швидкості з метою активізації функціональних перебудов організму й підвищення рівня специфічної працездатності.

При цьому необхідно дотримуватися правильної форми і траєкторії виконання вправ, удосконалювати рухи і пристосовуватися до більш високої швидкості, контролювати ритмічну структуру всього руху й додержуватися правильної техніки виконання удару (прийому).

Фахівці підкреслюють, що комплексний прояв швидкісних здібностей виходить зі змісту змагальної (практичної) діяльності відповідно до специфіки виду спорту і роду занять.

Роботу над підвищенням рівня швидкісних якостей поділяють на два етапи:

1) етап диференційованого вдосконалювання швидкісних здібностей (час реакції, час одиночного руху, частота рухів);

2) етап інтегрального вдосконалювання, що передбачає об'єднання локальних здібностей у цілісні рухові акти (від швидкості нанесення окремих ударів до виконання комбінації / прийому в цілому).

З метою комплексного вдосконалювання швидкісних здібностей застосовуються різні вправи, що вимагають миттєвої реакції, високої швидкості виконання окремих рухів, максимальної частоти рухів. Цьому сприяє внутрішнє налаштування, правильна мотивація, застосування змагального й ігрового методів, створення відповідної атмосфери в тренувальному занятті.

Підвищенню швидкості виконання ударної техніки і кидків сприяє застосування вправ (виконання прийомів) *із суперниками меншої (легкої) ваги* для відчуття й адаптації до більшої швидкості рухів та психологічного ефекту переносу швидкісних якостей до *супротивників своєї ваги*. Для збільшення швидкості руху також рекомендується більш часте чергування різних режимів роботи у звичайних (стандартних), полегшених та

складних умовах. Наприклад, можна включити швидку темпову музику для того, щоб спортсмен устигав згідно з музичним *тактом* виконувати рухи або удари не максимальної амплітуди (руки або ноги не випрямляти до кінця, імітувати удари коліньми, тобто зігнутими ногами), а також *вправи за лідером*, з *гандикапом* тощо. Застосування «лідеруючих» факторів і пристроїв сприяє підвищенню швидкості й частоти рухів, оптимальному співвідношенню темпу й техніки їх виконання.

Для вдосконалювання швидкісних якостей, наприклад швидкості виконання одиночного руху, використовується як максимальні темп і інтенсивність, так і різний темп – від помірного (30 – 40%) до наближеного до граничного (85–95%) і граничного.

Засобами розвитку швидкості рухів служать змагальні та спеціально-підготовчі вправи, які виконуються з максимальною швидкістю. Однак для виконання змагальних (реальних) рухів з високою швидкістю необхідний достатній рівень технічної підготовленості і готовність функціональних систем організму до пропонованого швидкісного режиму роботи. Щоб збільшити частоту рухів, необхідно виконувати вправу в наближеному до *граничного* і *граничному темпах*.

Обов'язковою умовою роботи на вдосконалення швидкісних якостей є оптимальне розслаблення й достатні інтервали відпочинку між підходами (до повного відновлення). Паузи між підходами залежать від характеру роботи. Якщо, наприклад, виконуються швидкісні вправи локального характеру (коли в роботу залучено менше 30% м'язової маси), паузи коротші, ніж між вправами часткового (до 60% м'язової маси) або глобального (понад 60%) характеру.

### ***Методика розвитку швидкісних якостей***

Основу методики виховання швидкості становить *повторно-серійний метод*, який полягає в багаторазовому виконанні суворо регламентованої вправи з можливою максимальною швидкістю.

Для поліпшення часу простої реакції (реагування) необ-



хідно частіше міняти завдання й поступово ускладнювати умови їх виконання. Тоді відбувається адаптація до більшої кількості варіантів виконання ударів і прийомів, що в остаточному підсумку приводить як до вдосконалення техніко-тактичних показників, так і до підвищення швидкості специфічної реакції.

*При вдосконалюванні реакції на ціль, що рухається, особливу увагу необхідно звернути на фіксацію в полі зору об'єкта реагування й постійно контролювати його рухи, але не треба дивитися прямо в очі супротивника.*

Виконання технічної дії з максимальною швидкістю можливе лише за умов досить високого ступеня його освоєння, коли увага спортсмена не відволікається на окремі деталі техніки, а акцентується на швидкості виконання прийому в цілому.

У тренувальному мікроциклі вихованню швидкості присвячують перший тренувальний день після відпочинку.

Метод суворо регламентованої вправи в процесі виховання швидкісних здібностей необхідно доповнювати змагальним та ігровим методами, що забезпечують більш високий емоційний підйом, який позитивно впливає на прояв максимальної швидкості та інших якостей.

Для поліпшення швидкісних показників виконання дій/рухів (удару або прийому в цілому) і подолання «швидкісного бар'єру» рекомендується:

– спрощувати структуру виконання вправи («викидання» рук і ніг у ціль без фіксації і напруги м'язів);

– виконувати вправу (прийом) у полегшених умовах. Наприклад, проведення короткого двобою без захисних пристосувань (рукавичок, футів, шолома та щитків), чергування виконання кидка із звичайним і полегшеним манекенами, проведення двобою на твердій поверхні (не на матах);

– виконувати (імітувати) ударну техніку за вкороченою амплітудою (не випрямляти руки і ноги до кінця). Виконати початкову фазу удару (прийому) й переходити на інші удари, зв'язки, використовуючи в повному обсязі дії (спрацювання) принципу рекуперації енергії, сили пружної деформації м'язів.

– проводити двобої зі спаринг-партнерами більш легких

вагових категорій, які володіють більш високою швидкістю нанесення ударів і виконання кидків;

– виконувати спеціальні вправи на швидкість з можливо максимальною частотою, на початку основної частини заняття та завжди після роботи на силу й витривалість – «приводити» м'язи в нормальний *робочий стан*.

*NB!* Важливу роль у підвищенні швидкості нанесення ударів відіграє *прояв вольових зусиль і психологічне налаштування*. Не слід напружувати м'язи завчасно. Зайве напруження м'язів перешкоджає швидкому виконанню рухів (прийомів). В. І. Романенко визначає, що удар – це миттєва напруга («спалах») на тлі оптимального м'язового розслаблення.

Щоб подолати «швидкісний бар'єр», необхідно підвищити вимоги до організму спортсмена, його фізичної підготовленості і вольових якостей. Позитивне перенесення якостей можливе при досягненні *подібної* структури рухів і психологічної установки.

У цьому зв'язку В. М. Зациорський підкреслює, що вольові зусилля повинні бути спрямовані не на спосіб, а на швидкість виконання вправи/руху.

Результати досліджень показують, що спортсмени допускають значні помилки при виконанні технічних дій, які полягають у зайвій напрузі та скованості в рухах. Основна помилка при виконанні комбінації *удар ногою й два удари руками* полягає в тому, що спортсмени роблять акцент на нанесенні першого удару ногою і при цьому сильно відхиляють тулуб назад, що негативно впливає на час виконання ударів ногою й наступним ударом рукою. Після установки на *одночасне спільне виконання (і завершення) комбінації у цілому*, відбувається *якісний стрибок*, і результати відчутно покращуються.

Для подолання «швидкісного бар'єру» при виконанні захисту від удару ногою в тулуб кроком назад і назад-убік необхідно використовувати різні спеціальні вправи у *звичайних, ускладнених і полегшених умовах*.

При виконанні вправ в *ускладнених умовах* мо-

жна застосовувати навантаження (один або два пояси по 5 кг залежно від вагової категорії), які фіксуються хрест-навхрест через груди й спину спортсменів. Таким чином, при виконанні рухів (*ухилів, нирків* тощо) *відчувається* дія зайвої ваги більше, ніж коли навантаження перебуває на рівні поясу, тому що *віддаленість навантаження від будь-якої осі або точки обертання впливає на момент інерції, а отже, на час виконання рухів і витрат енергії, пов'язаної з їх здійсненням.*

Виконання вправ у полегшених умовах передбачає використання різних пристосувань, що сприяють більше швидкому відштовхуванню. Для створення ефекту збільшення швидкості *реверсивного руху* при виконанні захисту кроком назад або назад-убік і контратаки можна застосовувати пружинну платформу, що під час постановки ноги спрацьовує як «катапульта».

Для підвищення показників швидкості і частоти рухів слід виконувати різноманітні вправи: з партнером, що значно перевершує спортсмена за швидкісними показниками. Наприклад, взявшись за руки, *згинати і розгинати розслаблені руки* у більш швидкому темпі й з більшою швидкістю, ніж спортсмен виконував до цього з *менш швидким* партнером. Також застосовувати обтяження вагою 15–20% від максимального – залежно від етапу підготовки, вагової категорії, індивідуальних особливостей спортсменів і рівня їхньої підготовленості.

*NB!* Вправи виконувати за такою «схемою»: а) без обтяжень; б) з обтяженнями; в) без обтяжень «на швидкість» і «в режимі бою».

Відомо, що зі збільшенням сили ударів знижується швидкість їх нанесення, проте цілеспрямована робота «на силу» дає позитивний ефект, який потім можна екстраполювати (перенести) *на швидкість*.

Робота над збільшенням швидкості й сили повинна відповідати координаційній структурі рухів конкретних технічних дій.

Як і вся система підготовки спортсменів, швидкість вимагає комплексного підходу, що передбачає розвиток і вдосконалювання *простой і складної* реакцій. Необхідно розвивати швидкість виконання одиночних ударів, серій і комбінацій, що

складаються з ударів руками і ногами; швидкість виконання захисних дій, пересувань, складно координованих прийомів, човникових рухів; швидкість переходу від захисних рухів до *контратакуючих*, виконання фінтів, обманних переміщень тулубу, що складаються з різних за напрямком рухів.

Досягти підвищення *частоти рухів* можна завдяки виконанню вправи в наближеному до граничного і граничному темпах, а збільшити швидкість реакції – здійснення вправи з максимально можливою швидкістю, домагаючись при цьому максимально високої швидкості реакції на сигнал.

Для закріплення високого рівня *реагування на сигнал або рух* слід варіювати порядок, ритм і просторові характеристики їх застосування.

З метою підвищення рівня *швидкісних якостей* корисні будь-які вправи, де ставитися завдання домогтися рекордних показників. Тривалість роботи при цьому може становити від 5 до 30с, а паузи для відпочинку – практично до повного відновлення. Під час пауз рекомендується виконувати вправи на розслаблення, гнучкість і психологічне налаштування.

Подолання «*швидкісного бар'єру*» під час тренувань спортсменів високого класу або бійців спецпідрозділів потребує використання більш *жорстких форм реагування*, що передбачають захист від реальних швидких (часом небезпечних) ударів або від використання різних пристосувань і пристроїв, що становлять небезпеку для бійця, наприклад: вдосконалювати техніку виконання прийомів самозахисту із застосуванням *справжнього* ножа, кидати в голову різні тверді предмети (під час виконання захисних дій *ухилом*) тощо.

Домогтися автоматизму у виконанні спортивних рухів (прийомів) можна шляхом багаторазового виконання (повторення) *вправи у цілому* (технічної дії/прийому) із зусиллями 75–85% від *змагальних* (максимальних). *Закріплення* набутих навичок на контрольних заняттях відбувається шляхом виконання прийомів із змагальною швидкістю й інтенсивністю та вище змагальної (з урахуванням рівня підготовленості конкретного спортсмена) зі створенням так званого «*запасу міцності*».

Необхідно економно використовувати фізичний потенціал,

наприклад, зменшити час дії сили за рахунок збільшення швидкості виконання руху, а сили удару досягати за рахунок швидкості і своєчасної концентрації зусиль. Швидкість рухів, частота та швидкість реакції залежать значною мірою від рівня розвитку фізичних якостей та техніко-тактичної майстерності спортсмена.

Мінімізація рухів можлива за рахунок внутрішньо-м'язової й міжм'язової координації, що досягається регулярними багаторазовими повтореннями (закон переходу кількісних характеристик в якісні).

Для того, щоб м'язи-антагоністи менше *гальмували* виконання руху, особливо з великою амплітудою, необхідно домогтися поліпшення їх *еластичності*. Це сприяє їх розслабленню і вільному, без зайвого напруження, виконанню рухів.

Основними методами розвитку швидкості є:

– виконання вправ **із прискоренням**, з наростаючою швидкістю до максимальної (у полегшених умовах, зі стороною допомогою та ін.);

– **змінний** метод – виконання вправи з чергуванням прискорення: з максимально можливою швидкістю (від 5 с до 30 с) та інтенсивністю, а також із використанням незначних обтягувань;

– **зрівняльний** (гандикап);

– **ігровий метод** – з використанням різних прискорень і рухів з акцентом на максимальній або оптимальній швидкості їх виконання;

– **змагальний метод** – у процесі тренувального заняття, коли *на тлі певного емоційного підйому* рухи виконуються з більшою швидкістю;

– **повторний метод** – повторне виконання вправ з наближеною до граничної, максимальною або вище (що можливо при скороченні дистанції, амплітуди рухів і часу виконання) швидкістю.

Отже, в основі методики розвитку швидкості лежить повторність впливу на організм спортсмена, його психічну сферу, акцент на виконанні вправ з наближеною до граничної, граничною й такою, що перевищує граничну, швидкістю. Ефективним засобом тренування швидкості є її *нарощування* під час

виконання вправ і застосування *прискорень*.

Для підвищення швидкості й частоти виконання рухів (ударів) необхідно наносити удари за укороченою амплітудою: не випрямляти руки і ноги до кінця, «показувати» початок удару за рахунок «вибухових імпульсів», використовуючи силу пружної деформації м'язів ніг, силу реакції опори та ротації тулубу.

Загальними вимогами до навчально-тренувального процесу в аспекті підвищення швидкісних якостей є такі:

- застосування методик тренування у звичайних, ускладнених і полегшених умовах;
- перевага у використанні повторно-серійного методу;
- включення спеціальних вправ з обтяженням на руках і ногах, з гумовим еспандером;
- систематичне виконання спеціальних підготовчих вправ: згинання розгинання рук в упорі лежачи *на швидкість* (з акцентом на фазі відштовхування) з виконанням одного, двох оплесків в одному відштовхуванні.

З метою оптимізації побудови тренувального процесу, виявлення динаміки розвитку спеціальних швидкісних якостей необхідно проводити тестування рівня підготовленості спортсменів: 1) нанесення ударів руками по боксерському мішку за 10с; 2) ударів ногами по боксерському мішку за 10с; 3) виконання комбінації, що складається, наприклад, з одного удару ногою і двох ударів руками за *встановлений час* тощо.

Найбільш серйозну перешкоду на шляху до підвищення швидкості становить недостатній рівень нервово-м'язової координації, що, у свою чергу, залежить від ступеня закріпленості рухової навички й у цілому від рівня техніко-тактичної майстерності спортсмена та його психологічної стійкості.

Головне в методиці виховання швидкісних якостей (биштроти) – це оволодіння максимально швидким виконанням вправи (руху, прийому).

## 5.4. Розвиток і вдосконалювання спеціальних силових якостей

### *Загальна характеристика силових якостей*

Сила людини характеризується як її здатність переборювати певний опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів. *Чим більший опір здатна подолати людина, тим вона сильніша.*

Як вважають спеціалісти (Ю. В. Менхін, О. М. Худолій) силова підготовка є ефективною, якщо після досягнення необхідного рівня розвитку вона стає природною частиною рухової навички

У теорії і методиці фізичного виховання і спорту залежно від рухового завдання і характеру роботи опорно-рухового апарату виділяють різні **види прояву сили**: *абсолютна сила, відносна сила, швидкісна сила, вибухова сила, силова витривалість.*

**Абсолютна сила** є здатністю людини переборювати найбільший опір або протидіяти йому за рахунок м'язових напружень.

**Відносна силу** визначає кількість сили людини залежно від власної маси тіла (вагової категорії), тобто це прояв абсолютної сили людини на один кілограм маси її тіла.

**Швидкісна сила** – це здатність людини подолати помірний опір з якнайбільшою швидкістю.

**Вибухова сила** – означає прояв найбільшого зусилля за найкоротший проміжок часу. Такий вид сили має вирішальне значення в рухових діях, які потребують великої потужності напруження м'язів (нанесення потужного удару рукою або ногою, виконання кидка у боротьбі та ін.).

**Силова витривалість** – це здатність людини якомога довше та ефективніше долати помірний зовнішній опір, виконувати рухову діяльність.

Сила проявляється у двох основних режимах роботи м'язів:

– *динамічному*, коли переборення опору супроводжу-

ється переміщенням тіла або його окремих ланок (долаюча/переборююча та поступлива робота м'язів);

– *статичному* (ізометричному), коли виконується утримуюча робота.

Для єдиноборств характерний динамічний режим роботи м'язів (поступливий, долаючий і утримуючий режими роботи нервово-м'язового апарату), який відбувається з різною швидкістю (прискореннями та уповільненнями).

Методики розвитку сили, які, наприклад, використовуються в бодібілдингу або важкій атлетиці, не можна екстраполювати на єдиноборства й інші види спорту, а отже, і застосовувати їх «у чистому виді», тому що в більшості видів спорту, де спортсмени «націлені» на результат, що, як правило, залежить від *прояву сили в динамічному режимі*, методи, обсяги навантаження та інші фактори будуть відрізнятися.

Для силової підготовки, як і для розвитку інших якостей, характерні ті самі методичні процеси: *розвиток, збереження та відновлення (у даному разі – м'язової сили)*. Із зростанням майстерності спортсмена їх співвідношення змінюється: скорочується час їх розвитку й збільшується час на відновлення та збереження.

Завдяки дослідженням під керівництвом І. П. Ратова був виявлений феномен міжм'язової координації, суть якого полягала в тому, що при прояві швидко-силових якостей у багатосуглобному русі найкращий кінцевий результат (ефект) досягається, коли напруження окремих м'язів не є граничним, а оптимальним. І тільки в м'язах, що беруть участь у заключному русі, повинно максимально розвиватися гранично можливе напруження.

Рівень прояву силових можливостей спортсмена залежить від досконалості біомеханічних характеристик руху й ступеня напруження окремих м'язів. Таким чином, тільки оптимальні напруження окремих м'язів при виконанні багатосуглобних рухів забезпечують їх кращий сумарний ефект при здійсненні всього руху (прийому).

Спеціальна силова й швидко-силова підготовка забезпечує переважний розвиток специфічних м'язових груп, що



беруть участь у виконанні конкретного руху, сприяє збільшенню м'язової сили й одночасному вдосконалюванню провідних якостей, характерних для даного виду спорту.

### ***Методика розвитку силових якостей***

При плануванні навчально-тренувального процесу слід враховувати описані в спеціальній літературі *методи й величини* тренувального навантаження з *переважною спрямованістю на розвиток сили*, тож розглянемо найбільш важливі з них.

**Повторний метод.** Застосовується для вдосконалювання нервово-м'язової координації. Характер виконання вправи – з однаковими зусиллями. Величина зусиль – 50–60% від максимального рівня. Число повторень в одному підході – 20–30. Тривалість інтервалів відпочинку – 1–2 хв. Кількість підходів – 5–6.

Характер виконання вправи може бути іншим: повторення вправи *зі зміною рівня зусиль* – від 50 до 80%; 15–5 повторень; 2–3 хв – відпочинок; 3–5 підходів.

**Метод «до відмови».** Завдання – збільшення м'язової маси; величина зусиль – 60–80%; характер роботи – «до відмови»; відпочинок – 1–2 хв; 2–3 підходи.

**Метод великих зусиль.** Застосовується для виховання здатності проявляти силу й розвивати координацію рухів. Характер виконання – повторення вправи з поступовим підвищенням рівня зусиль у кожному підході; величина зусиль – 80–95% від максимального; 2–3 повторення; відпочинок – 3–4 хв; кількість підходів – 3–6.

**Метод максимальних зусиль.** Його мета – прояв найбільшої сили при виконанні спеціальної вправи, відповідної певному виду спорту, або її частини. Прагнення перевищити максимальний (попередній) власний результат. Кількість повторень – 1; відпочинок – 2–5 хв; 2–3 підходи.

**Ізометричний метод.** Варіанти: 1) прояв максимальної сили в статичних вправах – нерухомого опору (у певній позі); зусилля – 100% протягом 2–6 с; відпочинок – 2–3 хв;

2) прояв сили при виконанні статичної вправи на подо-

лання нерухомого опору в певній позі; зусилля – 60–85% протягом 10–15 с; відпочинок – 1–3 хв; 6–8 підходів.

Сила, набута завдяки силовому тренуванню в ізометричному режимі (напруга м'язів без зміни їх довжини при нерухомому положенні суглоба), слабо поширюється на роботу динамічного характеру і вимагає періоду спеціального силового тренування, спрямованого на забезпечення реалізації силових здібностей у виконанні рухів динамічного характеру (В. Ф. Пилипко, В. В. Овсієнко; О. М. Худолій).

*NB!* Метод максимальних зусиль та ізометричний у єдиноборствах застосовується *рідко*.

Балістичний метод. Завдання цього методу полягає в поліпшенні пружності м'язів і здатності проявляти силу з якнайбільш можливою швидкістю. Умови виконання вправ – швидкі рухи з подоланням опору *за рахунок* балістичного характеру роботи м'язів. Різні м'язи перебувають у різних станах і режимах (напруження й розслаблення). У даному разі мова йде про *внутрішню балістику*. Ці обставини необхідно враховувати в процесі розвитку спеціальних швидкісних якостей.

Вправами балістичного характеру є метання й стрибки, штовхання ядра, стрибки «в глибину» та ін. Наприклад, почати виконання вправи (удару) з *обтяженням* (ядром) і, скидаючи його, закінчити вправу без *ваги*.

Стосовно єдиноборств величина опору і кількість повторень повинні варіювати залежно від того, яка вправа або технічний прийом виконується, а також від індивідуальних особливостей спортсмена, вагової категорії та інших факторів.

Слід мати на увазі, що сила м'язів може бути підвищена за рахунок їх еластичності. При прояві сили і швидкості рухів більшу роль відіграють балістичні властивості м'язів. За наявності гарної пружності оптимально розтягнуті м'язи скорочуються швидше й сильніше.

Тут мова йде як про використання сили пружної деформації м'язів і інерції, що виникає в результаті цих дій (принцип рекуперації енергії), так і психофізіологічних особливостей са-

мих м'язів, їх «внутрішнього змісту».

*Ефективність балістичного режиму роботи м'язів зумовлена тим, що при розтягуванні в них виникає рефлекторне посилення напруження (рефлекс на розтягування й скорочення). Робота в даному режимі вимагає попереднього зміцнення м'язів за допомогою силових вправ та на розтягування. Балістичні вправи необхідно виконувати у великому обсязі, вибірково, з урахуванням етапу підготовки й рівня підготовленості спортсмена, з помірною, великою й максимальною інтенсивністю.*

Метод використання вибухової сили. Ведення двобою вимагає оптимальної реалізації силових якостей, прояву сили за мінімальний час, тобто вибухової сили. Для розвитку й удосконалення здатності до прояву зусиль вибухового характеру необхідно одночасно підвищувати швидкісні й силові можливості організму спортсмена за рахунок внутрішньом'язової і міжм'язової координації та реактивності м'язів. З цією метою застосовуються такі вправи:

- з комбінованим обтяженням (маса власного тіла та додаткового обтяження);
  - із використанням різноманітного спортивного інвентарю (штанги, гантелів та ін.);
  - балістичного характеру (штовхання набивного м'яча, ядра, інших предметів);
- [див. відео M2U000106]**
- стрибкові.

Специфіка виховання й прояву *вибухової сили* як спеціальної фізичної якості характеризує структуру руху й величину подоланого опору. Цілеспрямований розвиток і вдосконалення вибухової сили в системі суміжних занять доцільно проводити не частіше як через 2–3 дні. А в рамках одного тренування – на початку основної частини заняття після ретельної *відповідної* розминки.

Методика розвитку вибухової сили передбачає наявність таких умов:

- величина подоланого опору при виконанні спеціальних вправ повинна бути індивідуальною і досягати максимальних величин тільки за умови *збереження зовнішньої структури конкретних рухів*;

- інтенсивність виконання вправи повинна бути 80% і вище (при меншій її величині втрачається ефективність);
- кількість повторень і підходів, а також вага обтяження визначається індивідуально.

Методичні рекомендації до застосування вправ з обтяженням (за Т. Ю. Круцевичем зі співавт.):

- величина обтяження – від 20–30% до 70–80% максимального у конкретній вправі;
- кількість повторень в одному підході – від 3–4 до 8–10 разів, тривалість 5–10 с;
- темп рухів – від 70% до 100% з конкретним обтяженням з акцентом на швидкому виконанні робочої (долаючої) фази руху, а не на частоті рухів;
- кількість підходів – від 2–3 до 5–6 у вправах загальної дії та у 2–3 рази більше при виконанні вправ локальної дії;
- тривалість інтервалів відпочинку – від 1–3 до 8–10 хв, залежно від характеру роботи, об'єму м'язів, які залучені у виконання вправи, та процесів відновлення організму спортсмена (відновлення частоти серцевих скорочень (далі – ЧСС) (пульсу) до 101–120 уд/хв свідчить про готовність спортсмена до подальшої роботи);
- характер відпочинку – активний: повільна ходьба, вправи на відновлення дихання та помірне розтягування м'язів, розслаблення. Це прискорює процес відновлення працездатності та підсилює тренувальний ефект на 10–15%.

Для розвитку вибухової сили м'язів ніг застосовується *ударний метод*. Виконувати удари ногами після стрибка з тумби з регулюванням необхідної висоти. Торкання й відштовхування від підлоги слід виконувати як один *цілісний рух*, мінімально за часом. Найбільш ефективними є стрибкові вправи з установкою на швидке й потужне відштовхування. Стрибки «у глибину» або з тумби передбачає приземлення на носках з подальшим пружним опусканням на всю ступню. Оптимальний кут згинання ніг у колінних суглобах – 120–140°. При куті менше 90° трапляється різке падіння швидкості виконання відштовхування, а більше 140° – не створюються умови для накопичення у м'язах потенційних сил (енергії) пружної деформації м'язів. У всіх випадках умови виконання стрибків – висота, кількість по-

вторень, інтервали між підходами, обсяги та інтенсивність навантаження – залежать від рівня підготовленості спортсмена, маси його тіла і інших факторів.

**Методичні рекомендації до застосування стрибкових вправ** (за Ю. В. Верхошанським):

- рекомендована висота зістрибування 30–100 см;
- кількість стрибків у одній серії від 5–6 до 9–20 (наприклад, стрибки через 5–6 бар'єрів або с тумби та ін.);
- оптимальна кількість серій – 2–4 в одному занятті;
- інтервал відпочинку між серіями – до повного відновлення (10–15 хв);
- характер відпочинку – комбінований: повільний біг, вправи на розслаблення, помірне розтягування відповідних м'язів та ін.

Крім того, рекомендується використовувати *комплексний метод*. Варіант *повторно-серійного методу вправ з обтяженнями*, які виконуються на тлі позитивної післядії попередньої роботи.

Застосування великих зусиль 80–90% розвиває здатність до моментальної мобілізації організму спортсмена й сприяє розвитку *вибухової сили*. Кількість серій визначається індивідуально, залежно від функціонального стану організму спортсмена. *Вибуховий спосіб* виконання вправи (прийому) передбачає *внутрішнє налаштування* спортсмена на максимально швидке *вибухове* зусилля в позитивній фазі, за наявності достатнього досвіду виконання конкретних рухів і тільки після відповідної якісної розминки.

Методика розвитку *спеціальної швидкісної сили* передбачає вдосконалювання міжм'язової координації відповідно до зростання кваліфікації спортсменів, коли вони долають опір, рівний змагальному (реальному) й більше, з наближеного до граничної інтенсивності й вище, за умов неодмінного збереження зовнішньої структури і специфічної амплітуди конкретних рухів.

Метод *додаткової мобілізації*, розроблений Б. І. Бутенком, передбачає застосування обтяжень при виконанні спеціальних вправ, оскільки вони сприяють додатковому збудженню відповідних нервових центрів і збільшенню кількості *рухових*

одиниць, що беруть участь у русі.

Цей метод також стимулює м'язове запам'ятовування рухів і, залежно від застосовуваного рівня навантаження й інтенсивності виконання вправ, підвищує й удосконалює рівень підготовленості різних якостей і функціональних можливостей організму спортсмена або будь-якої людини.

Для вдосконалювання швидкісно-силових якостей і координаційних механізмів їх забезпечення необхідно виконувати *ривково-гальмівні* вправи, які здійснюють швидку зміну стану м'язів: їх напруження/скорочення і розслаблення. При цьому вага обтяжень повинна бути оптимальною (Ю. В. Верхошанський, Б. Н. Шустін).

**Заняття швидкісно-силового характеру** доцільно проводити 2–3 рази на тиждень, і вони повинні передувати тренуванням з акцентом на витривалості. При виконанні спеціальних вправ вагу обтяження слід обмежувати, щоб зберігати зовнішню й внутрішню структуру руху.

Для розвитку *швидкісної сили* застосовують вправи з використанням обтяження, маси власного тіла, подолання зовнішнього опору, спеціальних тренажерів (Т. Ю. Круцевич та ін.).

Обсяг дій становить 20–80 % – від максимального в конкретній вправі; швидкість і частота рухів – від 70 % до максимальної; інтенсивність виконання вправ – 80 % і вище.

Оптимальна тривалість вправи, що виконується зі швидкістю і частотою рухів 90–100 % від максимальної, становить 6–8 с; 70–90 % від максимальної швидкості та частоти рухів – від 8–10 с до 20–22 с.

Інтервал відпочинку залежить від рівня підготовленості спортсмена, характеру вправи, інтенсивності її виконання, тому його тривалість може бути від 1 до 5–6 хв. Інтервал відпочинку між серіями вправ повинен бути вдвічі більший. Основним критерієм готовності спортсмена до повторного виконання вправи – його ЧСС (110–120 уд/хв).

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

*Н.В.* Важливим моментом у методиці розвитку швидкісної сили є забезпечення максимально швидкого переключення від напруження м'язів до їх розслаблення й навпаки. *У разі настання втоми роботу над розвитком вибухової і швидкісної сили слід припиняти.*

Основними в розвитку швидкісно-силового потенціалу є методи *короточасних зусиль і повторний.*

Спеціальні вправи швидкісно-силового характеру:

– згинання-розгинання рук в упорі лежачи на кулаках (при різних положеннях рук) з установкою на потужний поштовх на початку руху (у крайньому нижньому положенні);

– удари ногами з положення «з коліна» (стоячи на коліні однієї ноги);

**[див. відео 143453]**

– відштовхування на кулаках від підлоги в упорі лежачи з виконанням *оплесків*: а) один оплеск перед грудьми; б) два оплески перед грудьми; в) один оплеск за спиною; г) два оплески: один за спиною й один перед грудьми (в одне відштовхування);

**[див. відео M2U00083]**

– відштовхування грифу штанги (гантелей) від грудей у стойці;

**[див. відео M2U00089]**

– виконання ударів руками й ногами з використанням гумового еспандера;

**[див відео 144033]**

**[див відео 144107]**



Фото 64, 65. Удари руками й ногами з використанням гумового еспандера

[див. відео 143723]

[див відео 143931]

[див відео 144152]

– удари ногами з положення присіду й напівприсіду.

[див відео 160505]

Для уникнення можливості виникнення умов *утворення швидкісного бар'єра* необхідно працювати: а) у звичайних; б) в ускладнених (з подоланням опору); в) у полегшених умовах (особливо при завершенні виконання серій, підходів).

Звичайно, що раніше у виконання дії включаються м'язи-антагоністи, то повільніше рух, тож складніше досягти розслаблення. Зважаючи на це, необхідно розвивати силові й еластичні властивості м'язів, тому що розтягування більш сильного й більш еластичного антагоніста уповільнює, пом'якшує фінальну частину руху.

Для вдосконалювання швидкісно-силових якостей при виконанні ударів руками й ногами по підвісних мішках і спеціальних приладах (маківарах) слід також застосовувати обтяження. Виконувати удари ногами з положення присіду й напівприсіду, зі штангою на плечах та після виконання стрибка «у глибину» або з певної висоти (наприклад, з тумби).

При імітації ударів з обтяженнями рекомендується *працювати* до настання *помірної* втоми, зберігаючи при цьому координацію рухів, їх темп і швидкість, а потім виконувати удари, серії і комбінації без обтяжень та «бій з тінню».

Виконання *захисних дій з обтяженнями, коли їх утримують у руках на рівні голови*, застосовуються для зміцнення м'язів плечового пояса і тулуба, а також розвитку спеціальної витривалості й силової спритності. Наприклад, перебуваючи в бойовій стойці й утримуючи обтяжування в руках, слід виконувати всілякі переміщення тіла, ухили, «нирки», пересування кроком (у різних напрямках), човникові рухи, підскоки та інше, зберігаючи при цьому відповідну координацію рухів, чергуючи оптимальне напруження м'язів (особливо на початок виконання дії/руху) з миттєвим їх розслабленням.

Як зазначалося вище, в а г а обтяжень не повинна по-



рушувати техніки виконання рухів (прийомів). Слід дотримуватися принципу наростання (збільшення) й убування (зменшення) в а г и обтяжень і працювати «*на швидкість*» наприкінці заняття (після завершення роботи з обтяженнями).

Зауважимо, що застосовувати слід як незручні (тверді) предмети (наприклад, штангу на плечах при виконанні ударів ногами), так і зручні, наприклад, мішок з піском, обтяження на ноги (на гомілку) і на руки (кисть, передпліччя), гумові еспандери.

Найефективнішими є вправи, призначені саме для конкретного виду єдиноборства, хоча й схожі за структурою з основними рухами, які одночасно вирішують завдання підвищення рівня швидкісно-силової і технічної підготовленості.

Одним з основних методів розвитку й удосконалення спеціальних швидкісно-силових якостей є проведення різноманітних *спарингів зі спортсменами різних вагових категорій* (з використанням *обтяжень* у звичайних та полегшених умовах) з обов'язковим дозуванням обсягу та інтенсивності навантаження.

Для дослідження динаміки спеціальних швидкісно-силових показників можна використовувати такі тести: 1) виконання ударів ногами «з коліна» за 20с (по 8–10с кожної); при цьому після нанесення кожного удару спортсмен повинен торкатися коліном підлоги; 2) згинання-розгинання тулуба (30с) з переходом на згинання-розгинання рук в упорі лежачи (30с) за одну хвилину (2x30с).

Таким чином, спеціальна силова підготовка забезпечує переважний розвиток специфічних м'язових груп, що беруть участь у виконанні конкретного руху, дозволяє підвищити швидкість виконання рухів та сприяє технічному вдосконаленню, що, зокрема, підвищує силу, яка прикладається. Результатом спеціальної силової підготовки є вихід на інший рівень, підвищення якісного наповнення існуючої й незначно зміненої форми.

## 5.5. Розвиток і вдосконалювання спеціальної витривалості

### *Зміст і роль витривалості у СПФ*

Витривалість – це запас життєвих сил і енергії організму людини. Під впливом тренувальних занять відбувається підвищення рівня максимального споживання кисню (МСК) і економізація виконання (техніки) рухів. Це дозволяє знизити енергетичні витрати організму спортсмена, що позитивно впливає на витривалість. Розрізняють *загальну і спеціальну витривалість*.

Загальна витривалість визначається як здатність до тривалого та ефективного виконання роботи неспецифічного характеру; розвивається вона завдяки підвищенню адаптації організму до навантажень. Загальна витривалість має позитивний вплив на специфічний вид діяльності, однак надмірно високий її рівень може негативно позначитися на координації рухів, швидкісних та силових якостях.

Спеціальна витривалість – це здатність до ефективного виконання роботи й подолання утомлюваності в умовах змагальної (прикладної) діяльності в конкретному виді спорту або практичних занять.

Одним з основних факторів, що визначають високий рівень прояву витривалості, є наявність у людини здатності до вольового подолання утомленості, що виникає.

Відрізняють *спеціальну тренувальну і спеціальну змагальну* витривалість, критерієм оцінювання якої є працездатність та ефективність рухових дій, особливості психічних проявів в умовах змагань. У більшості випадків ступінь реалізації підготовленості (можливостей) спортсмена залежить від рівня його морально-вольової підготовленості, психологічної стійкості та внутрішнього налаштування в умовах змагальної/практичної діяльності.

Удосконалення витривалості варто розглядати не тільки як підвищення рівня аеробної потужності та визначати не стільки кількістю кисню, що доставляється до працюючих м'язів,

скільки адаптацією самих м'язів до тривалої напруженої роботи за рахунок внутрішньом'язової й міжм'язової координації.

### ***Основні прийоми розвитку витривалості у спортсмена-бійця***

Для розвитку спеціальної витривалості застосовуються, в основному, спеціальні вправи, максимально наближені до змагальних чи прикладних як за формою, так і за внутрішнім змістом.

Для розвитку спеціальної витривалості в єдиноборствах застосовуються *імітаційні* вправи, що дозволяють моделювати весь спектр техніко-тактичних можливостей: двобій з партнером (удари тільки руками, тільки ногами, із застосуванням обтяження); боротьба з партнером, виконання різних кидків манекена; двобої змагального характеру, але триваліші за часом, з укороченими паузами для відпочинку тощо.

Кількість виконання окремих вправ у єдиноборствах залежить від їх характеру, інтенсивності, обсягу навантаження, кваліфікації і рівня підготовленості спортсмена. У кожному разі треба виходити з етапу підготовки й погоджувати із планом-календарем змагань. Але завжди необхідно дозувати навантаження таким чином, щоб не доводити спортсмена до перенапруження й перевтоми.

Робота, спрямована на підвищення спеціальної витривалості, не повинна негативно впливати на рівень прояву інших якостей, а навпаки, сприяти посиленню спеціальної працездатності спортсмена й результативності змагальної/прикладної діяльності.

Відомо, що для підвищення потужності й рівня аеробної продуктивності організму спортсмена застосовується інтервальний метод тренування, в основі якого лежить феномен збільшення систолічного об'єму серця під час пауз після відносно напруженої роботи. Наприклад, проведення трихвилинних раундів на снарядах (боксерських мішках) з інтервалами для відпочинку – 1 хв. ЧСС при цьому досягає 170–190 уд/хв під час роботи (кінець роботи) і 120–130 уд/хв на кінець паузи для відпочинку.

Для підвищення рівня функціональних можливостей організму застосовується безперервний метод – тривалість від 10 хв до 1,5–2,5 год.

Метод «фартлек» передбачає безперервне чергування різноманітних варіантів тренувань, виконання спеціальних вправ або комплексів із різною інтенсивністю, швидкістю та ін.

Застосовуючи той або інший метод, необхідно враховувати реакцію організму спортсмена на *пропоноване* навантаження. Однак у тренуваннях обов'язково слід застосовувати і безперервний, і інтервальний методи.

У єдинокористувачах рівень спеціальної витривалості залежить від ступеня адаптації м'язів до конкретної роботи, а також від рівня аеробної потужності організму людини, що деякою мірою впливає на надійність виконання техніко-тактичних дій протягом усього періоду проведення двоюмою й змагань у цілому. Відновлення спеціальної витривалості відбувається раніше, ніж відновлення функціонального стану нервово-м'язової системи.

Розвитку й удосконалення спеціальної витривалості сприяють такі вправи:

- «бій з тінню» (з уявним супротивником): а) тільки руками; б) тільки ногами, в) руками й ногами;
- спеціальні вправи на снарядах (підвісних мішках, грушах і маківарах), кидки манекена тощо;
- умовні й вільні поєдинки з декількома партнерами (поряд) без перерви або з короткими періодами відпочинку між ними;
- виконання максимальної кількості ударів, кидків (серій, комбінацій) за 2, 3, 5 хв з мінімальним інтервалом для відпочинку між раундами;
- «бій з тінню» з використанням спеціального обтяження (гантелей на руки, биндажу на ноги тощо);
- проведення умовних та вільних поєдинків з використанням *обтяжень* проти партнерів без *обтяжень* (для розвитку спеціальної силової витривалості).

Тест для дослідження динаміки спеціальної витривалості може містити в собі трикратне повторення таких серій: виконання ударів по підвісному мішку тільки руками – 20с; тільки ногами – 20с; руками й ногами – 20с (з інтервалами для відпочинку 10с, а паузи для відпочинку між підходами – 20с).

*Для оцінки індексу спеціальної витривалості необхідно визначити співвідношення середньої кількості повторень, виконаних за другу й третю хвилини, з кількістю повторень, виконаних протягом першої хвилини.*

Наприклад, протягом першої хвилини виконано 156 ударів, другої – 147, третьої – 141 (середнє  $147+141 : 2 = 144$ ). Індекс спеціальної витривалості дорівнює 0,92 (144 : 156).

Для підвищення рівня спеціальної витривалості слід застосовувати спеціальні вправи на боксерських мішках (удари тільки руками, тільки ногами, руками й ногами, з обтяженнями й без таких), із партнером у стані стомлення та ін. Суттєвий позитивний ефект при розвитку спеціальної витривалості дає робота на *легких* підвісних мішках (5–10 кг), тому що вони дуже «рухливі» і, відповідно, *виснажують* фізично.

Результати досліджень підтверджують висновки вчених про те, що рівень спеціальної витривалості залежить від рівня адаптації м'язів до конкретної роботи й рівня функціональних можливостей організму людини і впливає на надійність реалізації техніко-тактичних дій протягом часу проведення двобою і змагань у цілому.

*Таким чином, підвищення рівня спеціальної витривалості та її реалізація залежать від наявності у спортсмена здатності до вольового подолання втомленості, що виникає, необхідної функціональної стійкості систем організму та інших факторів.*

## 5.6. Розвиток і вдосконалювання спеціальних координаційних якостей і спритності

### *Загальна характеристика*

Координаційні здібності людини є різноманітними і специфічними. Чим більший запас рухових навичок спортсмена і чим більший його досвід участі в змаганнях (практичної діяльності), тим краща його специфічна координація, яка залежить від *роду діяльності* людини. Рівень координації і спритності зумовлюється здатністю спортсмена до розслаблення, уміння не напружувати ті м'язові групи, які в певний момент не беруть участі в діях спортсмена.

У результаті спеціальних досліджень виділені деякі відносно самостійні види координаційних здібностей, наприклад, до оцінки й регуляції динамічних та просторово-часових параметрів рухів, збереження стійкості пози (рівноваги), почуття ритму, орієнтування в просторі, до розслаблення м'язів і координації рухів у цілому.

В основі методики вдосконалювання координаційних якостей повинні бути тренувальні засоби, що забезпечують точність рухів і їхні просторово-часові характеристики. Підвищення ефективності цих показників (відчуття часу, дистанції, партнера, снаряда, сили ударів) залежить від застосування вправ з акцентом на точності, дотриманні часових параметрів і темпу тощо.

У реальних умовах тренувальної, змагальної і прикладної діяльності координаційні здібності проявляються у взаємодії з іншими фізичними та психофізіологічними якостями, вони сприяють розширенню та збагаченню техніко-тактичного арсеналу спортсмена і зміцненню його впевненості у своїх силах.

Здатність до *орієнтування в просторі* – це вміння спортсмена оперативно оцінити ситуацію, яка виникла, й адекватно реагувати на зміни, що відбуваються. Велике значення в процесі вдосконалювання цієї здатності має тренування уваги, уміння виділити з безлічі подразників ті, які є найбільш значимими в даній конкретній ситуації.

Ефективними засобами вдосконалювання координації

рухів є виконання вправ і прийомів не у своїй стойці (*дзеркально*), а також використання різного роду сигналів (рахунок, удари) або музичний ритмічний супровід, що благотворно впливає на виконання даної роботи. Ефективність тренування забезпечує мобілізація психіки спортсмена, раціональна послідовність та взаємозв'язок елементів техніки, акцент на певному русі або елементі тощо.

***Для розвитку й удосконалення координації рухів слід використовувати такі методичні прийоми:***

- застосування нестандартних вихідних положень (наприклад, виконання прийомів 1-го туру змагань з рукопашного бою з використанням елементу несподіваності, коли той, хто виконує прийом, стоїть спиною до того, хто атакує);
- виконання вправи не у своїй стойці (*дзеркально*);
- проведення прийому після виконання перекиду;
- зміна темпу й швидкості виконання руху (вправи, прийому);
- зміна просторових меж (наприклад, зменшення розмірів площадки тощо);
- зміна способу виконання вправи (прийому);
- ускладнення умов виконання вправи (прийому);
- комбінування вправ (з попередженнями та без);
- зміна характеру протидії;
- створення інших нестандартних/незвичних умов.

У міру ускладнення умов виконання вправ і засвоєння більш складних координаційних рухів підвищується рівень підготовленості спортсмена.

Для спортсменів високої кваліфікації рекомендується виконання вправ з різним рівнем складності: невисока складність – 5–10%; помірна – 30–40%; висока – 40–50%, а також завдання, наближені до граничної, і граничної складності – 70–75%. При рівні складності 75–90% від максимального ставляться досить високі вимоги до функціональних систем організму спортсмена, що стимулюють адаптаційні реакції, але це призводять до швидкого стомлення.

Розвиток рухово-координаційних здатностей залежить

від відчуття простору й часу, м'язового відчуття, які виражаються в умінні точно порівнювати й регулювати просторові, часові й динамічні параметри рухів.

Спритність – це здатність швидко оволодівати новими рухами, адекватно перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог раптово мінливих обставин, раціонально і точно (доцільно та економічно).

Іншими словами, спритність – це адекватна реакція спортсмена на всілякі подразники з урахуванням обставин, що постійно змінюються.

У єдиnobорствах особливо важливим є виховання здатності до швидкої перебудови рухів. Із цією метою слід постійно підвищувати вимоги до координаційної складності вправ, що розучуються.

### ***Критерії оцінювання спритності***

Спритність спортсмена оцінюється за такими критеріями:  
– координаційною складністю виконуваного руху (завдання);

– адекватністю рухової реакції на виникнення нової ситуації;

– латентністю часу, необхідного для прийняття оптимального рішення й відповідної реакції в ситуації, що склалася.

В. В. Кузнецов виділяє *спеціальну силову спритність* і визначає її як взаємозв'язок спеціальної спритності й сили. При прояві силової спритності м'язова сила повинна досягати не максимальної, а оптимальної величини. М'язова діяльність має бути строго дозованою за часом, узгодженою з величиною та режимом зусиль. Тільки за таких умов можна досягти найбільшої точності складних координаційних рухів, оскільки у міру збільшення м'язових зусиль контроль над точністю виконання рухів погіршується.

До засобів виховання силової спритності належать спеціальні вправи, що розвивають специфічні м'язові групи та відповідають структурі спортивної вправи або окремим її фазам і елементам. Величина подоланого опору, що дозволяє ефективно розвивати одночасно силу й спритність при виконанні спортивної вправи, повинна бути змагальною/реальною.



*Отже, основний шлях оволодіння спеціальною спритністю – це доведене до автоматизму засвоєння різноманітних спеціальних рухів.*

Важливою умовою прояву силової спритності є високий ступінь здатності до напруження й розслаблення. Уміння реалізувати швидко-силові можливості в складних діях поліпшується із зростанням майстерності за рахунок техніки виконання прийому, оптимізації напруження й розслаблення м'язів та економізації зусиль при виконанні прийомів (рухів). Найбільш енергійно витратним є процес скорочення м'язів, а розслаблення, в основному, відбувається пасивно, з незначною витратою енергії. Тому спортсменам необхідно вчитися розслаблювати м'язи як між проведенням раундів або поєдинків, так і в процесі ведення двоюбою (між атаками).

Оптимальне поєднання розвитку швидко-силової та технічної підготовленості визначає їх позитивний взаємозв'язок. Високий рівень швидко-силової підготовленості забезпечує можливість оволодіння більш складною технікою, складними прийомами за короткий термін.

У процесі розвитку силової спритності інтенсивність повинна бути змагальною при виконанні вправи (прийому) у цілому та оптимальною при виконанні спеціальних вправ.

Застосування різноманітних методик (або їх варіацій), спрямованих на розвиток силової спритності, пов'язане з індивідуальними особливостями спортсменів. Величина подоланого опору регулюється залежно від вагової категорії. Співвідношення обсягів спеціальних і спеціально-допоміжних вправ та кількість підходів в одному тренувальному занятті також має визначатися індивідуально.

Спритність прямо пов'язана з координацією і орієнтуванням у просторі. *Чим більший арсенал техніко-тактичних дій, тим вищий рівень спеціальної спритності.* Для виховання спритності застосовуються різні методи оволодіння новими техніко-тактичними навичками і їх вдосконалення у відповідних ситуаціях, а також вправи, що вимагають миттєвої реакції на раптово змінювані обставини.

### **Спеціальні вправи для розвитку спритності й координації рухів:**

- збереження рівноваги на одній нозі з виконанням різних рухів головою, руками, ногами;
- виконання ударів ногами, стоячи на обмеженій опорі (колоді та ін.);
- різке припинення вправи (за сигналом), рухів із збереженням заданої пози, різка зміна напрямку або характеру руху;
- виконання ударів руками й ногами по боксерських *лапах* при постійних змінах їх положення і дистанції;
- виконання різних видів самостраховки й акробатичних вправ;
- виконання двох, трьох і більше ударів ногою без торкання підлоги, зокрема на різних рівнях;
- утримання випрямленої ноги в кінцевій фазі удару;
- виконання ударів по м'ячу, що відскакує від стіни;
- ловля тенісного м'яча, який відскакує від стіни, що кидається тренером (партнером), який стоїть позаду спортсмена;
- ловля м'яча, що відскакує від стіни, з виконанням перекиду);
- ухилення від м'яча або іншого предмета, що націлюється в голову або тулуб;
- «бій з тінню», проведення напіввільних і вільних двобоїв із зав'язаними очима й у темряві;
- статико-динамічне виконання ударів з фіксацією й утриманням ноги в кінцевій фазі (удару): 1) повільне піднімання зігнутої у колінному суглобі ноги; 2) випрямлення ноги (імітація удару, утримання випрямленої ноги); 3–4) *зворотний рух* ноги за тією самою траєкторією. У кожній фазі – від 5 до 10–15с.

**[див. відео MVI 4347]**

Удосконаленню координаційних якостей спортсменів, підвищенню рівня їхньої технічної майстерності й результативності при виконанні прийомів сприяють елементи новизни, наприклад: *відбиття* несподіваної атаки, виконання прийому після перекиду назад або самостраховки при падінні на спину, коли супротивник нападає ззаду або збоку.

Використання нових форм і методів, систематичне за-

стосування в навчально-тренувальному процесі спеціальних вправ, спрямованих на підвищення рівня координаційних якостей, дає позитивний ефект.

Зауважимо, що деякі автори вважають, що вдосконалення координаційних здатностей має здійснюватися в умовах відсутності стомленості. Однак, на наше переконання, яке ґрунтується на практичних результатах, кваліфікованим спортсменам саме з метою вдосконалення спеціальних координаційних якостей слід виконувати вправи з акцентом на координації у різних функціональних станах і умовах (зовнішнього середовища) та наявності факторів, що відволікають, тому що завдяки ускладненню умов виконання вправ і засвоєнню більш складних координаційних рухів відбувається підвищення рівня підготовленості.

## **5.7. Методи підвищення рівня спеціальних фізичних якостей і вдосконалення техніки виконання прийомів**

Підвищення техніко-тактичних показників є одним з найбільш актуальних питань оптимізації підготовки спортсменів.

Багато тренерів у своїй практичній діяльності використовують певний *набір* спеціально-підготовчих і спеціальних вправ. Однак для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу й досягнення високих спортивних результатів необхідно застосовувати додаткові вправи специфічного характеру.

### ***Основні спеціальні вправи***

Розвиток спеціальних фізичних якостей як основи виховання спортсмена передбачає включення в програму тренувань спеціальних вправ:

1) на розвиток спеціальної гнучкості для збільшення рухливості в суглобах і створення певного запасу гнучкості тулуба і нижніх кінцівок:

– нахили з максимальною амплітудою з різних вихідних положень;

- махові рухи ногами;
  - виконання шпагатів;
  - розтягування з партнером (пасивна гнучкість) та ін.
- 2) швидко-силові:
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи на кулаках (при різних положеннях рук);
  - удари ногами з вихідного положення стоячи на коліні однієї ноги (після виконання кожного удару – торкатись коліном поверхні підлоги); удари ногами з положення присіду та ін.
- 3) на спеціальну витривалість:
- «бій з тінню» (з уявним супротивником) тільки руками, тільки ногами, руками й ногами;
  - спеціальні вправи (*відпрацьовування* ударів) на снарядах (по лапах, боксерських мішках, грушах і маківарах);
  - умовні й вільні двобої з декількома партнерами (без перерви й з короткими періодами відпочинку між ними);
  - виконання максимальної кількості ударів (серій, комбінацій) за дві, три, п'ять хвилин з мінімальним інтервалом для відпочинку між раундами.
- 4) для розвитку спритності й координації рухів:
- виконання ударів руками і ногами по боксерських лапах при постійній зміні положення лап і дистанції;
  - виконання різних видів самостраховки й акробатичних вправ;
  - «бій з тінню» (уявним супротивником).
- 5) на рівновагу (розвивають здатність зберігати задане положення тіла в статичній й динамічній):
- різні одноопорні положення;
  - утримання випрямленої ноги в кінцевій фазі удару;
  - виконання двох, трьох і більше ударів ногою без торкання підлоги (те саме – на різних рівнях).
- 6) для розвитку швидкості, уваги й ритму руху:
- виконання одиночних ударів або серій ударів руками, ногами, комбінацій з ударів руками й ногами «у повітря» (за 10 с);
  - виконання ударів, серій, комбінацій за сигналом (на час, хто швидше);

- виконання ударів по пневматичній або набивній груші на гумових розтяжках;
- виконання ударів руками й ногами *під ритмічну музику*.

### ***Додаткові спеціальні вправи***

Суттєвому покращенню спеціальних фізичних якостей сприятиме виконання таких вправ:

- 1) для вдосконалювання швидко-силових показників:
  - віджимання від підлоги в упорі лежачи на кулаках з оплесками: а) один оплеск перед грудьми; б) два оплески перед грудьми; в) один оплеск за спиною; г) два оплески: один за спиною й один перед грудьми (за одне відштовхування);

**[див. відео M2U00083]**

- відштовхування грифа штанги (гантелей) від грудей у стойці;

**[див. відео M2U00089]**

- виконання ударів руками й ногами з використанням гумового еспандера;

**[див. відео 144033]**

**[див відео 144107]**

**[див відео 143723]**

**[див відео 143931]**

**[див відео 144152]**

- удари ногами з положення присіду й напівприсіду.

**[див. відео 143453]**

- 2) для розвитку спеціальної витривалості:
  - «бій з тінню» з використанням спеціального обтягування на руки й ноги (на гомілку – *бандаж* тощо);
  - умовні й вільні двобої з використанням додаткового навантаження (обтяжень) проти партнерів без обтяжень.

- 3) для розвитку спритності й координації рухів:

- виконання ударів по м'ячу, що відскакує від стіни;
- ловля тенісного м'яча, що відскакує від стіни, кинутого тренером (партнером), який стоїть позаду спортсмена;

– ловля м'яча, що відскакує від стіни з виконанням перекиду (кувырка – *русск.*);

– відхилення від тенісного м'яча (інших предметів), що націлюється в голову, тулуб;

– «бій з тінню», напіввільні й вільні двобої із зав'язаними очами й у темряві.

4) статико-динамічна робота ногами:

– піднімання зігнутої ноги; випрямлення ноги (виконання удару);

– утримання ноги в кінцевій фазі удару;

– зворотний рух ноги у вихідне положення (рухи виконувати *плавно*, у кожній фазі  $10 \pm 5$  с).

5) для розвитку швидкості, уваги й ритму руху:

– *тренування й тестування простої та складної реакції*: виконання одиночних ударів або серій, які складаються з ударів руками або ногами з установкою «на рух» (раптова поява боксерської лапи, спроба виконати удар та ін.) при постійних змінах положення лап і дистанції.

## **5.8. Спеціально-підготовчі вправи з гумовим еспандером, набивним м'ячем, гантелями й обтяженням**

### ***Методика виконання вправ з резиновим еспандером***

Прикріпивши еспандер до гімнастичної стінки або іншої стаціонарної опори, *надягти* його петлі на руку або ногу (стопу) і виконувати удари, звертаючи особливу увагу на правильність їх траєкторій і на потужне відштовхування (*вибухову силу* на початку руху до повного випрямлення руки (ноги), розтягування еспандера).

**[див. відео 143723]**

**[див відео 143931]**

**[див відео 144033]**

При виконанні ударів руками або ногами спочатку слід *натягнути* еспандер, а потім – випрямляти руку або ногу (на-

носити удари) швидкими й потужними рухами, *вибуховими* зусиллями. *Натяжку* еспандера регулювати таким чином, щоб не порушувати техніки (траєкторії) виконання удару. Виконуючи удари ногами, стежте, наскільки це можливо, за збереженням вертикального положення тулуба, щоб уникнути втрати рівноваги під час одноопорного положення (при нанесенні удару).

Головна відмінність роботи з гумовим еспандером від роботи з обтяженням полягає в тому, що в даному разі *гравітаційна сила (тяжіння)* практично відсутня, тому вона не впливає на техніку виконання руху і на витрати енергії (для утримання ноги), які пов'язані з реалізацією даних технічних дій.

*Виконуючи удари, при випрямленні руки або ноги (розтягуючи еспандер) м'язи працюють у долаючому режимі, а при згинанні – у поступальному.*

### ***Методика виконання вправ з набивним м'ячем (з партнером)***

*Прийняти бойову стойку на відстані 3–5 метрів один від одного; штовхати м'яч один одному по прямій лінії в голову або груди, дотримуючись техніки виконання прямих ударів.*

**[див. відео 152822]**

Рух руки нагадує штовхання ядра. Слід *включати* в роботу м'язи ноги, відведеної назад, та м'язів тулуба і стежити за збереженням рівноваги. Друга рука приймає положення захисту підборіддя і тулуба з однойменної сторони.

Для вдосконалення ударів знизу (аперкот): виконувати поштовх м'яча вперед у партнера за рахунок поштовху ногою і ротації тулуба. Рука, що тримає (і штовхає) м'яч, повинна залишатися при цьому зігнутою в лікті на рівні поясу.

**[див. відео 152858]**

Для вдосконалення бокових ударів (хук) виконувати кругові рухи за рахунок поштовху ногою і ротації тулуба, повороту в бік *кидка* м'яча. Руку тримати зігнутою в лікті та не супроводжувати її далі лінії зовнішнього краю стопи різнойменної ноги.

**[див. відео 153516]**

## **Спеціально-підготовчі вправи з гантелями та обтяженнями**

Після закріплення навичок нанесення ударів можна починати роботу над вправами з обтяженнями у такій послідовності:

– утримуючи в руках гантелі, виконувати різні варіанти окремих ударів або «бій з тінню», не порушуючи при цьому техніки (траєкторії) їх руху (виконання ударів). На початковому етапі рекомендується працювати з гантелями вагою 0,5–1 кг.

– удари з обтяженнями, прикріпленими до кистей (сприяють зміцненню м'язово-зв'язкового апарату, розвитку швидкісно-силових показників, вибухової сили і спеціальної силової витривалості шляхом дозування обсягу та інтенсивності навантаження).

Як обтяження *на ноги* можна застосовувати бандажі зі свинцевими пластинами, які прикріплюються на гомілку. Вага обтяження на початковому етапі навчання не повинна перевищувати 1 кг, щоб не *спотворювати* техніку виконання ударів.

Удари наносяться за такою схемою: а) плавно, вільно; б) з напругою; в) *на швидкість*. Виконання ударів, зв'язок і комбінацій «у режимі бою» слід починати тільки після оволодіння стабільними навичками нанесення окремих ударів.

Необхідно практикувати виконання ударів у різних стойках і положеннях. *Особливу увагу звертати на дозування роботи з обтяжуваннями, де обов'язковою умовою є правильність траєкторії ударів, дотримання техніки виконання переміщень і пересувань у цілому.* Вправи слід виконувати нетривало за часом, не «до відмови».

***NB!*** Після роботи з обтяженнями обов'язково виконайте вправи на швидкість, гнучкість та розтягування (шпагат тощо).

### ***Спеціальні вправи в полегшених умовах (з найменшими енерговитратами для виконавця):***

– виконання захисту кроком назад з наступним нанесенням контрудару, відштовхуючись від пружинної платформи;

– удари ногами в стрибку з використанням гімнастичного помосту, трампліна;

– виконання *стрибкових* ударів ногами у висі на поперечині (у даному разі збільшується час перебування спортсмена



у «*фазі польоту*», тому у нього є більше часу для технічно правильного виконання ударів і *фіксації* кінцевого положення ноги. У результаті виконання даної вправи також поліпшуються показники в підтягуванні на поперечині).

### ***Спеціальні вправи у складних умовах***

- повернення (*забирання*) ноги з рук партнера, що намагається її утримати;
- виконання ударів ногами з додатковою вагою на плечах (мішок з піском, штанга, партнер).
- *завдання удару* по важкому мішку або в партнера аж до *торкання* його корпусу й далі – потужним поштовхом наприкінці руху спробувати зрушити з місця, *відіпхнути*.

Досить ефективним методом навчання, що позитивно впливає на результативність підготовленості спортсменів, є включення в навчально-тренувальний процес вправ ігрового, змагально-ігрового і змагального характеру. Застосовуючи ігровий метод, спортсмени здатні набагато довше за часом виконувати певну роботу, зберігаючи при цьому досить високу інтенсивність (за рахунок підвищеного позитивного емоційного стану).

Наприклад, при роботі на снарядах (удари по боксерському мішку) на 3-й хвилині *раунду* спортсмени *значно зменшували* швидкість і силу нанесення ударів. Після установки тренера на голосне повторення під час виконання ударів фрази «У здоровому тілі – здоровий дух!» у спортсменів значно підвищився темп виконання ударних серій. Вони *не чекали* кінця раунду, тобто час для них спливав непомітніше, що дуже важливо із психологічної точки зору. У цілому покращився *рисунок бою*, а в морально-вольовому плані було виявлене підвищення рівня *спортивної (бойової) злості*.

### ***Ідеомоторні тренування (створення уяви про дію та умовне її виконання)***

Для вдосконалювання техніко-тактичних дій, поведінкових реакцій і психологічної підготовленості спортсменів та доведення до автоматизму елементів техніки рекомендується застосовувати методи *ідеомоторного тренування* перед вико-

нанням окремих компонентів техніки, нових комбінацій і перед початком двобою, які особливо ефективні при оволодінні складними рухами і прийомами. Завдяки ним активізується розумова діяльність спортсмена й скорочується час для освоєння техніки руху. Ідеомоторний вплив поліпшує якість виконання вправ, підвищує точність рухів, прискорює процес навчання.

Отже, спеціальні вправи в єдиноборствах сприяють за-своєнню, розвитку й удосконаленню необхідних фізичних, технічних і морально-вольових якостей та підвищенню рівня підготовленості спортсменів.

### Питання для самоконтролю

1. Що означає «спеціальна фізична підготовка» та які її основні завдання?
2. Розкрийте особливості вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості спортсмена та назвіть чинники, що впливають на її розвиток.
3. Охарактеризуйте основні фізичні якості спортсмена та загальну методику їх розвитку.
4. У чому полягають особливості розвитку та вдосконалення *спеціальної гнучкості*?
5. Які особливості розвитку та підвищення *спеціальних швидкісних якостей*?
6. Які особливості розвитку та вдосконалення *спеціальних силових якостей*.
7. Які основні способи розвитку та зміцнення навичок *спеціальної витривалості*?
8. Які особливості розвитку та вдосконалення *спеціальних координаційних якостей*?
9. Які основні методи підвищення рівня спеціальних фізичних якостей та вдосконалення техніки виконання прийомів?
10. Яким чином впливає рівень спеціальних фізичних якостей на результативність змагальної (практичної) діяльності спортсмена?
11. Які вимоги до реалізації контрольних нормативів, тестування рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у єдиноборствах?

## 6. СПЕЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

### 6.1. Роль психологічної підготовки у вихованні спортсмена

Психологічна підготовка охоплює всі інші види підготовки та має *вибіркову спрямованість* при вдосконалюванні технічних, тактичних показників (майстерності), підвищення рівня фізичних якостей і функціональних можливостей організму людини (спортсмена).

Аналіз показує, що найбільш високий рівень психологічної стійкості, що визначає поведінку людини в екстремальній ситуації, належить спортсменам, які займаються боротьбою, боксом, рукопашним боєм, муай-тай, кікбоксингом і спортивними іграми, де відбувається постійний фізичний і психологічний контакт (протиборство).

Виходячи з цього, можна стверджувати, що чим більше спортивна (практична) діяльність пов'язана з реальним і відкритим протиборством та чим більше спортсмени працюють у жорсткому й *щільному* контакті, тим вищий рівень їх психологічної підготовленості і психологічної стійкості. Звідси випливає, що чим більш умовний характер має спортивне (практичне) протиборство, тим більш умовним є рівень психологічної стійкості.

Важливо наголосити, що на формування характеру та інших якостей людини, зокрема спортсмена, безумовно, впливає середовище перебування, а також рід його занять та інтереси. Одна справа, коли людина, яка відвідує заняття з карате, айкідо або інші секції 2–3 рази на тиждень, тому що *це престижно* й для того, щоб *навчитися чогось, і зовсім інша, коли це спортсмен, який професійно займається боксом, або боець спецназу, для якого заняття рукопашним боєм і участь у бойових операціях є його роботою й способом життя.*

Подолання страху, пов'язаного зі змагальною чи професійною діяльністю, – одне з найважливіших завдань спортсмена або особи, що виконує свій обов'язок, оскільки внутрішній спокій, врівноваженість, витримка є основою адекватної реакції в

екстремальній ситуації, високого рівня *психологічної стійкості й надійності*.

Для підвищення рівня психологічної стійкості потрібно проводити регулярні, системні тренування (підготовку), так само, як і при розвитку або вдосконаленні фізичних якостей, технічної або тактичної майстерності.

## **6.2. Навички, що впливають на підвищення рівня психологічної підготовленості**

Американський психолог М. Махоні виділяє такі навички (у дужках коментарі автора):

– формування впевненості у своїх силах (*установка: зроблю, зможу, доб'юсь*);

– керування своїм станом за допомогою самонавіяння (*у процесі підготовки до змагань, виконання службових завдань або під час змагальної чи професійної діяльності повинна домінувати позитивна установка, тобто впевненість у благополучному результаті*);

– уміння регулювати рівень активізації (*уміння регулювати й контролювати свій фізичний і психологічний стан*);

– здатність до концентрації уваги (*уміння концентруватися в потрібному місці й у потрібний час, настроїтися на виконання завдання*);

– ідеомоторне тренування (*уявлення процесу діяльності, уявне занурення в атмосферу майбутньої діяльності, спрямоване на виконання завдання, досягнення мети*).

Дослідниками, наприклад *В. А. Романенком*, встановлено, що людина, яка діє в умовах стресу, часто стає тривожною і занадто напруженою, тому найкращим способом уникнення цього стану є оптимальне фізичне навантаження. Повернення до психічної врівноваженості обумовлено в даному разі зниженням рівня адреналіну й тестостерону. Вважається, що активні вправи й активні дії виконують функції транквілізаторів (тобто заспокійливого засобу, що знижує напруження, почуття тривоги й страху).

Величина витрат на ту або іншу діяльність визначає й величину психічного напруження. Тож психологічне навантаження повинно бути оптимальним і відповідати рівню підготовленості конкретної людини. Так, при веденні двоюбою з більш слабким суперником рівень психологічної настроєності спортсмена відповідний (слабкий), тому інтерес до того, що відбувається, носить абстрактний характер. Невідповідність рівню психологічної підготовленості спостерігається, коли спортсмену протистоїть сильніший за нього суперник. Така ситуація може цілком знівелювати («заглушити») претензії спортсмена на позитивний результат двоюбою.

### **6.3. Особливості навичок психорегуляції як складової психологічної підготовки**

Свідомо контролювати та регулювати свою поведінку в екстремальних ситуаціях допомагають прийоми психорегуляції, які можуть піднести спортсмена на потрібний психологічний рівень для успішного протистояння стресу.

Психологічна стійкість і надійність людини – це її здатність управляти своїм психологічним станом (бойовою готовністю), оптимально або максимально реалізувати свій рівень підготовленості, особливо у разі виникнення конфліктної ситуації.

У психологічній підготовці необхідно враховувати базовий рівень психологічної підготовленості конкретної людини. Невід'ємною частиною цього процесу є привчання до психорегуляції: самоконтролю психічного стану, здатності оптимізувати процес удосконалювання техніко-тактичних дій і поведінкових реакцій, оптимізації настроювання на тренувальну й змагальну (практичну) діяльність.

У деяких видах єдиноборств, де застосовується ударна техніка руками і ногами, практично постійно існує загроза пропустити сильний удар, тобто реальна загроза здоров'ю. Отже, слід зважати на те, що в зазначених видах поєднуються перед-

стартовий психічний стан (як і в усіх видах спорту) з постійною загрозою реального травмування. У зв'язку із цим роль психологічної підготовки розглядається як *вирішальна* в процесі тренування, а надто під час змагальної діяльності.

Підвищенню рівня психологічної стійкості до стресових ситуацій сприяють різні прийоми, пов'язані зі зняттям стресу, наприклад: *зміщення* цільової установки, введення *відволікаючих занять*, переключення на іншу діяльність, аутогенне тренування, орієнтування на досягнення певного результату відповідно до своїх можливостей, використання різних засобів релаксації та *відновлення* з урахуванням рівня підготовленості та індивідуальних особливостей.

Важливо, щоб кожна людина знала свій індивідуально-оптимальний рівень емоційного збудження, а також уміла входити в такий стан відповідно до ситуації за допомогою внутрішнього налаштування, тобто могла адекватно реагувати на пропоновані обставини конкретної ситуації.

Якщо на Сході йоги та прибічники інших практик для медитації обирають тихе, відлюдне місце, щоб ніхто не заважав, то сучасна людина, яка перебуває в певному середовищі й вирішує повсякденні завдання, не завжди має можливість повністю або хоча б частково абстрагуватися від мирської суєти. А вміти *концентрувати увагу й настроюватися в будь-який час і в будь-якому місці* – це завдання, що стоїть перед цілеспрямованою людиною. Адже під час проведення змагань або іншої *реальної* ситуації ніхто не створить для неї ідеальних, спокійних умов.

Необхідно застерегти, що до виконання вправ, спрямованих на медитацію, внутрішню настроєність, треба підходити дуже обережно, тому що штучне втручання в роботу психіки може призвести до незворотних наслідків.

Психофізична підготовка передбачає вміння використовувати вправи, що спрямовані на розслаблення (*релаксацію, заспокоювання*), зняття або послаблення емоційного й фізичного напруження.

У спортивній практиці для діагностування рівня психологічної підготовленості спортсменів застосовується система тестів, які суворо відповідають конкретним вимогам і врахову-

ють характер та специфіку занять спортсменів. Особливо це стосується людей, діяльність яких пов'язана з виконанням *відповідальних завдань*, що безпосередньо пов'язані з ризиком для їх здоров'я і життя, а не носить *відволікаючий* характер.

Проте у спортсменів, на відміну від людей, які не займаються спортом, відзначається більш стійкий рівень психологічної готовності до конкретних і звичних умов змагань, а не взагалі більш високий рівень психологічної підготовленості. У даному разі можна говорити про силу звички, про комфортний стан для спортсмена перебувати в атмосфері змагальної діяльності.

Наприклад, методика дослідження рівня тривожності (за опитувальником Спілбергера) передбачає одночасну оцінку особистої і ситуаційної тривожності. Здається, що ці два види тривожності взаємозалежні й взаємообумовлені. Однак при розгляді питання з позиції надійності участі спортсмена в змаганнях набагато більший інтерес становить вивчення рівня ситуаційної тривожності. Це пояснюється тим, що спортсмен з високим рівнем тривожності може «втягнутися» у змагальний процес, зменшити, «приглушити» власний рівень тривожності за рахунок досвіду й свого роду адаптації до стресів, що виникають у зв'язку із змагальною діяльністю, й у такий спосіб підвищити свій рівень спеціальної психологічної підготовленості і стійкості.

Результати наших досліджень, тестування рівнів особистої і ситуаційної тривожності показали, що між ними є певні відмінності. Це пов'язано з тим, що однакові психічні стани у різних людей можуть викликати різні реакції й фізіологічні зміни. Проте результати психодіагностики поведінкових реакцій спортсменів свідчать про позитивний вплив досвіду участі в змаганнях (діяльності в екстремальних умовах) на рівень тривожності й психологічної стійкості.

Для кожного спортсмена існує свій рівень психологічної стійкості й *«психологічний бар'єр»*. Одні поведуться адекватно в умовах змагальної діяльності, а інші, залежно від впливу взаємозалежних внутрішніх і зовнішніх факторів, показують істотні відхилення від норми у ситуації, що склалася. В умовах реального двобою не кожна людина здатна зберегти руховий

режим відповідно до тактичного плану й реалізувати свій рівень підготовленості.

Установлено, що чим наполегливіше людину попереджають не робити те чи інше, що може призвести до помилки, тим вірогідніше вона вчиняє саме помилкові дії. Цей парадокс полягає в тому, що через наполегливе намагання якомога правильніше виконати ті чи інші дії відбувається певний психологічний і водночас фізичний затиск, тож, як правило, рухи виконуються скованіше й допускається більше помилок.

Прояв фізичних, технічних і тактичних можливостей залежить від її рівня морально-вольових якостей, тому питання методики виховання психологічної стійкості є найбільш важливими в підготовці спортсмена.

#### **6.4. Основні прийоми підвищення рівня вольових якостей**

Практична основа методики підвищення рівня вольових якостей у системі психологічної підготовки складається з таких компонентів: а) системного введення додаткових труднощів і їх обов'язкової реалізації відповідно до тренувальної програми; б) використання змагального методу, регулярної участі у змаганнях і виконання установок; в) постійного і послідовного посилення функцій самовиховання.

Для розвитку вольових якостей необхідно: оволодіти психологічними прийомами внутрішнього контролю над своєю поведінкою; виховати навички свідомого подолання внутрішнього спротиву (раптового страху, невпевненості, сумніву в своїх силах) для виконання поставлених завдань, що постійно ускладнюються; зміцнювати прагнення досягти більш вагомих результатів у перспективі, зважаючи на те, що вони вимагають додаткових значних вольових зусиль протягом досить тривалого часу. Невиконання завдань і установок може призвести до невпевненості, яка зазвичай негативно впливає на тренувальний процес і змагальну діяльність. Щоб уникнути *психологічного бар'єру*, спортсмен за підтримки тренера має зробити все, щоб збільшити



число *вдалих спроб* у тренувальних заняттях і виступів у змаганнях. При цьому значимість *вдалих виступів* повинна йти «*по ростаючій*», з урахуванням об'єктивних і суб'єктивних обставин (конкретної ситуації та реального особистого рівня психологічної стійкості спортсмена).

## 6.5. Завдання психологічної підготовки спортсмена

Психологічна підготовка спортсмена (співробітника силових структур) має бути спрямована на:

- формування оптимального стану психологічної готовності участі в змаганнях або виконання *реальних* завдань;
- закріплення набутих стабільних навичок самоконтролю, психологічної саморегуляції, досягнення стану психологічної стійкості, бойової готовності.
- досягнення стану адаптованості й адекватного поведіння в нестандартних і екстремальних ситуаціях.

Отже, моделюючи змагальну (практичну) діяльність спортсмена/співробітника з метою здійснення прогнозу його виступу в змаганнях або виконання завдання, необхідно враховувати показники комплексного рівня його підготовленості, тобто всіх компонентів, всіх якостей.

Результати змагальної/практичної діяльності конкретного студента/спортсмена залежать від того, наскільки вдосконалена система його підготовки і якою мірою враховуються індивідуальні особливості і, в першу чергу, рівень *психологічної стійкості і надійності*, які визначають здатність людини керувати своїм психологічним станом (бойовою готовністю), реалізувати оптимальний або максимальний рівень підготовленості.

## Питання для самоконтролю

1. Що являє собою *спеціальна психологічна підготовка в єдиноборствах*?
2. Які значення понять: «психологічна підготовка», «психологічна підготовленість», «психологічна стійкість» та «психологічна надійність»?
3. Від чого залежить рівень психологічної стійкості людини?
4. Чому повинно відповідати психологічне навантаження конкретної людини та що треба враховувати під час занять з акцентом на розвитку та поліпшенні рівня психологічної стійкості?
5. Що впливає на поведінку спортсмена під час тренувальної та змагальної діяльності в єдиноборствах?
6. Які методи *внутрішньої настроєності* та психотренінгу слід застосовувати спортсменам у єдиноборствах?
7. Що означає «*психологічний бар'єр*» та від чого він залежить?
8. Які методики застосовуються для підвищення рівня *вольових якостей*?
9. Які основні вимоги до проведення занять зі студентами з акцентом на психологічній підготовці?
10. Яка роль відводиться моделюванню змагальної (практичної) діяльності спортсмена (студента, курсанта, співробітника) з метою здійснення прогнозу його виступу в змаганнях (виконання завдання)?
11. Яку роль відіграє *психодіагностики рівня психологічної підготовленості та стійкості* у формуванні навчально-тренувальних груп та проведенні занять з єдиноборств?

## 7. СПЕЦІАЛЬНА ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

Загальновідомо, що досягнення високих спортивних результатів неможливе без раціональної та науково обґрунтованої системи тренувальних занять, основаної на знаннях, накопичених попередніми поколіннями дослідників. Тож теоретична підготовка спрямована на оволодіння спеціальними знаннями у сфері фізичного виховання і спорту взагалі та єдиноборств зокрема, їх системне осмислення й постійне розширення та поглиблення.

Маючи знання про механізми організації й реалізації рухів (технічних дій), можна вдосконалювати їх за допомогою засобів спеціальної фізичної й техніко-тактичної підготовки. З огляду на це сучасні тренери-викладачі та спортсмени повинні володіти знаннями про фізіологічні процеси та біомеханічні особливості, які лежать в основі складних рухових дій.

Виконання фізичних вправ ґрунтується на роботі всіх систем організму, тому питання підвищення його функціональних можливостей та реалізації рівня підготовленості спортсменів необхідно розглядати крізь призму знань у таких галузях науки, як загальна педагогіка, психологія, педагогіка і психологія спорту, фізіологія людини, теорія і методика фізичного виховання, біомеханіка, а також спеціальних знань, що відповідають вимогам конкретного виду спорту. Як відомо, чим людина більше знає, тим вона більш незалежна і може більш оперативно приймати правильні рішення.

Однак при цьому зауважимо, що повинна бути практична реалізація знань, а не їх накопичення, *не «знання заради знань»*. Із загальної теорії виховання відомо, що розвиток інтелектуальних здібностей людини обумовлений не тільки й не стільки накопиченням суми знань, скільки практичною діяльністю, що вимагає творчих проявів.

Не треба сліпо переймати у провідних тренерів і спортсменів їхню методику підготовки, а, використовуючи інноваційні методики, стимулювати перехід від *репродуктивної пізнавальної діяльності* (коли інформація виходить від тренера-викладача) до *продуктивної* (творчого мислення, що виража-

ється в здатності спортсмена самому шукати й знаходити більш ефективні способи рішення поставлених завдань).

Із цією метою в навчально-тренувальному процесі застосовується *сугестивний метод навчання*, який передбачає постановку завдання студентам (спортсменам) без уточнення в деталях шляхів (варіантів) його вирішення. Це з огляду творчого підходу допомагає *пошуку й прийняттю* самостійних рішень щодо адекватної реакції в різноманітних ситуаціях, визначенню індивідуальної манери поведінки під час виконання завдання, що у кінцевому підсумку сприяє вдосконаленню техніко-тактичної майстерності, підвищенню рівня психологічної підготовленості та розумових здібностей .

Систематична робота з вивчення взаємозв'язку різних сторін підготовки, відвідування лекцій, участь у семінарах, конференціях з відповідної тематики, перегляд навчальних фільмів, спортивних передач і змагань, використання джерел інформації мережі Інтернет та спеціальної літератури є найбільш поширеними формами й методами фізкультурно-спортивної освіти.

Відомий китайський полководець Сунь-Цзи в «Трактаті про воєнне мистецтво» писав, що той, хто володіє знаннями, здатен діяти таким чином, щоби набратися сил, необхідних для протистояння...

Отже, підвищення рівня творчих здібностей спортсмена, освоєння спеціальних знань з обраного виду спорту в сукупності з практичними вміннями та навичками становить основну освітню лінію його виховання.

У процесі фізичного виховання у ВНЗ студенти зміцнюють своє здоров'я, досягають певного рівня знань і компетентностей, у них формується потреба в регулярних заняттях, веденні здорового способу життя, самоорганізації і самодисципліни. Багато залежить від того, наскільки викладачі кафедр фізичного виховання, тренери й самі студенти-спортсмени готові до змін, до перегляду власних поглядів.

Тенденція розвитку системи освіти на сучасному етапі характеризується відкритістю, масовістю, оперативністю, доступністю. Це можливо реалізувати впровадженням у освітній процес якісного повномасштабного дистанційного навчання,

яке у світовій практиці розглядається як найбільш ефективний спосіб забезпечення безперервності і варіативності освіти.

Актуальним є питання продовження практики перманентного перегляду навчальних та навчально-тренувальних програм, розробки та застосування нових адаптованих, інноваційних методів навчання. Підвищити ефективність навчально-тренувального процесу можна, посиливши та збагативши навчально-методичну та наукову базу, зокрема, шляхом розробки електронних навчально-методичних посібників (ЕНМП), впровадження результатів новітніх досліджень. ЕНМП повинні містити в собі найбільш повну інформацію, що охоплює питання освоєння техніки і методичних основ виконання спортивних рухів, сучасних методик ефективного розвитку основних фізичних якостей, підвищення рівня функціональних можливостей організму студентів і інші теми.

Слід зазначити, що студенти, які займаються спортом і навчаються *в навчальних закладах неспортивного профілю*, апріорі не користуються бібліотечним фондом спортивного вузу, спеціальною спортивною та фізкультурно-оздоровчою літературою (підручниками, навчальними посібниками, методичними рекомендаціями), які висвітлюють закономірності розвитку фізичних якостей, функціональних систем організму, анатомії і фізіології людини, біомеханічних основ спортивних рухів тощо. Отже, активне запровадження дистанційного навчання, електронних навчально-методичних посібників може вирішити проблему широкого доступу до інформації специфічного характеру.

Дистанційне навчання розглядається як елемент системи безперервної освіти і як *модель інтеграції заочної та очної форм навчання*, дозволяє задовольняти потреби в освіті. Порівняно із традиційним, дистанційне навчання має свої переваги і може значно розширити коло потенційних студентів завдяки пропонуваним програмам, забезпечити можливості їх самореалізації. Незаперечною перевагою дистанційного навчання є його зручність та оперативність, зумовлені *доступом до інформації в будь-якому місці і будь-який час*, що, у свою чергу, дозволяє вільно планувати свій час. Так, перебуваючи на зборах, спорт-

смен може вивчати теоретичний матеріал з *основних предметів*, а також з питань оптимізації тренувального процесу.

Дистанційне навчання сприяє формуванню навичок самостійної роботи і самодисципліни студентів, що позитивно впливає на формування пізнавальної активності й інтеріоризації мотивації. Знання та вміння, *здобуті* таким чином, є більш цінними і відкладаються в *довгостроковій пам'яті*. Так само студент має можливість самореалізуватися, порівнюючи пропоновані електронні навчальні посібники та програми, методики та форми практичних занять з аналогічними.

Отже, теоретична підготовка сприяє підвищенню рівня творчих здібностей, освоєнню спеціальних знань з обраного виду спорту, однак багато що залежить від готовності (бажання і прагнення) самих студентів-спортсменів самовдосконалюватися за принципом *Lifelong Education*.

Традиційні форми й методи організації і проведення занять доцільно доповнювати якісними електронними навчальними комплексами і посібниками, імплементацією дистанційного навчання. Це дозволить підвищити ефективність навчального (навчально-тренувального) процесу, якість засвоєння теоретичних знань, практичних умінь і навичок, проводити самостійні основні або додаткові заняття з різних видів спорту та фізкультурно-оздоровчими напрямками.

У процесі самостійних занять відбувається самоорганізація, самоосвіта студентів, виховується їх працьовитість і самодисципліна, формується позитивна мотивація до навчання (занять), її інтеріоризація, в результаті якої підвищується рівень кваліфікації та компетентності.

### Питання для самоконтролю

1. Яка роль теоретичної підготовки у єдиноборствах?
2. Поясніть взаємозв'язок між технічною, спеціальною фізичною, тактичною, психологічною та теоретичною підготовкою.
3. Що означає *репродуктивна* і *продуктивна* пізнавальна діяльність?
4. З якою метою застосовується *сугестивний* метод навчання?
5. Розкрийте основний зміст загальних форм та методів *фізкультурно-спортивної освіти*.
6. Що становить основну *освітню лінію виховання* студента (спортсмена)?
7. Як впливають теоретичні знання на підвищення ефективності навчально-тренувального процесу з *fight-fitness*?

## 8. ПРИЙОМИ САМОЗАХИСТУ

### 8.1. Загальні вимоги до виконання прийомів самозахисту

При засвоєнні прийомів самозахисту\* необхідно йти шляхом *універсалізації*, тобто не можна розучувати «1001 прийом», треба довести до автоматизму *оптимально необхідну* кількість прийомів, виконання яких забезпечувало б реальний захист від нападу, а надто – раптового.

Одним із найбільш суттєвих недоліків при навчанні прийомам самозахисту у багатьох видах так званих «бойових мистецтв» є те, що спортсмен виконує атаку (удар) із кроком однойменною ногою вперед. Тобто той, хто атакує, часто завдає удару, наприклад, правою рукою із кроком правою ногою вперед. Такі «умовності», м'яко кажучи, не сприяють підвищенню техніко-тактичної майстерності спортсменів.

*NB!* Без «розслаблюючого» удару в *уразливій точці* тіла супротивника практично неможливо виконати прийом, тому що супротивник «не віддасть» без опору свою руку для проведення больового або іншого прийому. Навіть роблячи кидок, можна домогтися ефекту з найменшими витратами сил, якщо попередньо завдати удару рукою, коліном та ін.

Для виконання прийомів самозахисту необхідно дотримуватися таких вимог:

- наносити *розслаблюючий/відволікаючий* удар;
- протидія має бути адекватна характеру атаки, а технічну дію (контрприйом) треба *доводити до логічного кінця* (унікайте помилок, які порушують суть дії (прийому);
- виконувати захисні технічні дії (при ударі рукою, ногою або ножем) *відходом з лінії атаки*.

---

\*Техніку виконання захисних дій від ударів руками й ногами описано в розділі «Навчання техніки». Особливості виконання відходу з лінії атаки також див. у розділі «Біомеханіка».



## 8.2. Виконання прийомів самозахисту

Захисні та контратакуючі дії від ударів руками: прямого, знизу, збоку, навідмаш.



Фото 66-68. Захист від прямого удару рукою в голову та виконання контрудару



Фото 69-71. Захисні та контратакуючі дії від бокового удару рукою в голову (хук)



Фото 72, 73. Захисні та контратакуючі дії від удару рукою знизу (*анеркот*) в голову



**Фото 74-77. Захисні та контратакуючі дії від удару рукою навідмаш**

Захист від удару ногою: прямого, кругового, убік, назад.



**Фото 78-80. Захист від прямого удару ногою (*front kick*) у тулуб та виконання контрудару**

**див. відео 161816**  
**див. відео VIDEO 0144**  
**див. відео M2U 000155**  
**див. відео M2U 000156**



Фото 81-83. Захист від кругового удару ногою (*round kick*) у тулуб або голову та виконання контрудару

**див. відео 162613**

**див. відео M2U 000159**



Фото 84-86. Захист від удару ногою вбік (*side kick*) тулуба та виконання контрудару

➤ **див. відео**

Захист від удару ногою назад (*back kick*) у тулуб та виконання контрудару.

➤ **див. відео**

Захист від удару ножем: знизу; збоку; прямого; навідмаш.

Захист від удару ножем виконанням *блоків* (*підставок*) рекомендується тоді, коли людина обмежена в просторі. В інших випадках краще виконувати захист *відходом з лінії атаки* та *розривом дистанції*.



Фото 87-89. **Захист від удару ножем зверху та виконання контрудару (контрприйому)**

Виконати *відхід з лінії атаки*, «пропустити» удар (руку супротивника з ножем) і миттєво завдати йому несподіваний удар ногою або рукою. Далі – захопити його руку з ножем (за необхідності), завдати *розслаблюючий* удар ногою та виконати больовий прийом: важіль руки всередину, назвнї або *вузол* руки залежно від *типу* захвату руки супротивника.



Фото 90-95. **Захист від удару ножем знизу та виконання контрудару (контрприйому)**

Виконати відхід з лінії атаки або підставку рукою (блок, якщо обмежені в просторі), завдати удар ногою або рукою, *вибити* або *забрати* зброю та завершити прийом важелем руки або *добиванням*.

**див. відео 163445**



**Захист від удару *ножем збоку* та виконання контр-удару (контрприйому).**

**➤ див. відео**

**Захист від удару *ножем прямо (тичком)* та виконання контрудару (контрприйому).**

**див. відео M2U000136**

**див. відео M2U000139**



**Фото 96-99. Захист від удару *ножем навідмаш* та виконання контр-удару (контрприйому)**

### ***Погроза *ножем****



**Фото 100-103. *Погроза *ножем** у ділянку шиї ззаду**

**Захист від удару палкою: зверху; збоку; зверху-збоку; прямо; навідмаш.**



Фото 104-107. **Захист від удару палкою зверху та виконання контрудару**

**Захист від удару палкою збоку та виконання контрудару.**

➤ **див. відео**

**Захист від удару палкою зверху-збоку (по діагоналі) та виконання контрудару.**

➤ **див. відео**

**Захист від удару палкою прямо (тичком) та виконання контрудару.**

➤ **див. відео**

**Захист від удару палкою навідмаш та виконання контрудару.**

➤ **див. відео**

**Звільнення від захватів і обхватів:** за одну руку; за обидві руки (за кисті); за одяг на груди; за шию (спереду, ззаду); за волосся (спереду, ззаду); тулубу спереду: а) з руками; б) без рук, тулуба ззаду: а) з руками; б) без рук.



Фото 108-110. **Захист (звільнення) від захвату за руку спереду**



Фото 111-113. Захист (звільнення) від захвату за обидві руки спереду

**Звільнення від захвату за одяг на груди.**

**Відео**

**Звільнення від захвату за шию спереду.**

**Відео**



Фото 114-116. Самозахист проти загрози захвату за шию спереду



Фото 117-119. Звільнення від захвату за шию ззаду

Визволяючись від захвату за шию ззаду, слід виконати рух головою, подібний «*нирку*», у бік кисті руки, що захоплює за шию, і завдати при цьому удар ліктем у живіт або рукою в пах.



Фото 120-124. **Варіант визволення від захвату за шию ззаду**

**Звільнення від захвату за волосся спереду.**

**[див відео 163904]**

**Звільнення від захвату за волосся ззаду.**

**Відео**

**Звільнення від захвату тулуба спереду (з руками).**

**Відео**

**Звільнення від захвату тулуба спереду (без рук).**

**Відео**



Фото 125-128. **Варіант звільнення від захвату ззаду (з руками)**





Фото 129-131. Звільнення від захвату тулуба ззаду (без рук)

Усі прийоми також слід виконувати в ускладнених умовах, наприклад, із застосуванням «елементу несподіванки» (згідно з вимогами виконання прийомів 1-го туру змагань з рукопашного бою).

### Відео

*NB!* Ефективність проведення прийомів самозахисту визначається їх універсалізацією, простотою й надійністю.

Захист (обеззброювання) при погрозі пістолетом:

Коли погрожують пістолетом (спереду, збоку або ззаду), слід виконувати тільки ті прийоми, які дуже добре *відпрацьовані (засвоєні)*.

Якщо погрожують ззаду (в ділянці попереку або лопаток) не слід починати виконання прийому, поки дуло пістолета не буде торкатися тулубу того, хто захищається. Також слід спробувати *«заговорити»* агресора й використовувати, по можливості, дзеркала або інші предмети, що *відображають* навколишні умови.



Фото 132-134. Погроза пістолетом ззаду (коли руки підняті догори)



Фото 135-137. Погроза пістолетом ззаду (коли руки опущені вниз)



Фото 138-140. Погроза пістолетом спереду



Фото 141-143. **Погроза пістолетом збоку**  
**[див. відео M2U000101–000105]**



Фото 144-148. **Захисні дії при спробі захвату за ноги** (*прохід у ноги*)

Алгоритм поведження людини безпосередньо перед загрозою атаки.

Алгоритм поведження – це сукупність дій, правил поведінки, спрямованих на вирішення завдання шляхом адекватної реакції на подразники, на запобігання загрозі (раптовому нападу); це *набір* дій, які виконуються автоматично в екстремальній ситуації.

Для мінімізації фізичного впливу на себе з боку нападника (-ків) слід володіти *універсальною, оптимальною стойкою* (позицією, положенням), що надає реальний шанс дати відсіч несподіваному (раптовому) нападу й забезпечує оптимально вигідне положення для виконання контратаки.

Це повинна бути *звичайна стойка*, коли тулуб повернутий *побуком* до потенційного супротивника, одна нога розташована дещо попереду щодо другої, а рука, однойменна нозі, виставлена дещо вперед, прикриває голову й тулуб з однойменної сторони. Друга рука має бути «заряджена» на удар, на раптову атаку або контратаку. Таким чином, людина готова до дій з *відбиття* несподіваної, раптової атаки потенційного супротивника й виконання контратаки.



Фото 149-154. **Варіант поведження людини безпосередньо перед загрозою атаки**

***NB!*** Якщо назриває конфлікт:

- слід бути пильним, але намагатися зберегти спокій;
- не проявляти агресивності;
- не слід «*ставати у стойку*» (так можна спровокувати бійку);
- будьте готові до рішучих дій;
- необхідно *контролювати ситуацію* в цілому (намагатися *бачити* всіх і все, що *відбувається в зоні конфлікту*);
- при груповому нападі (якщо нападників двоє і більше) не слід використовувати прийоми боротьби (кидки), а краще застосовувати ефективну ударну техніку руками й ногами (в уразливі зони/точки) та маневрувати; не стояти на місці та не допускати, щоб нападники підходили ззаду.

***Найкращий прийом той, яким людина володіє досконало (майстерно)!***

### **Питання для самоконтролю**

1. Дайте загальну характеристику прийомів *самозахисту* в навчальній програмі з *fight-fitness*.
2. Які вимоги щодо *кількісних та якісних* показників прийомів самозахисту?
3. Від яких чинників залежить ефективність виконання прийомів самозахисту?
4. Назвіть основні недоліки та помилки, яких припускаються при розучуванні прийомів самозахисту.
5. Поясніть роль знань біомеханічних характеристик прийомів та основ виконання технічних дій в опануванні техніки самозахисту.
6. Яке основне правило застосування захисних дій при виконанні прийомів самозахисту?
7. Назвіть вимоги щодо застосування прийомів (ударів руками або ногами та кидків) під час поєдинку, змагань.
8. Назвіть основні вимоги щодо побудови *алгоритму поведінки* при виникненні конфліктної ситуації та які особливості поведінки при загрозі групового нападу.

## 9. КІКБОКС-АЕРОБІКА

### 9.1. Особлива роль кікбокс-аеробіки в загальній підготовці спортсмена

Останнім часом представники багатьох видів спорту, наприклад футболу, звертаються до занять аеробікою. І це не випадково. У процесі навчально-тренувальних занять *враховується роль емоційної атмосфери й позитивного впливу музики*. Стимуляція до виконання рухів у певному ритмі та її злиття із запропонованим ритмом приводить до підвищення рівня слухомоторної координації рухових дій та позитивно екстраполюється на якісний компонент техніки та рухів, які виконуються.

Встановлено, що на технічну підготовленість позитивно впливає *достатній* рівень прояву *відчуття* темпу і ритму. Поєднання ритму власних рухів з ритмічними звуковими коливаннями музичного супроводу дозволяє спортсменам краще *відчувати* рухи, що виконуються. Стимуляція до виконання рухів у певному ритмі сприяє вдосконаленню елементів техніки, поліпшенню роботи дихальної системи, підвищенню рівня спеціальної витривалості та аеробних і в цілому функціональних можливостей організму спортсмена.

Не слід перетворювати заняття (тренування) на виснажливу роботу, треба домагатися, щоб спортсмени виконували рухи вільно, без зайвих психічних і м'язових напружень (які сковують і уповільнюють рухи). Тому в процесі тренувань у супроводі темпової музики створюється позитивна емоційна атмосфера, яка сприяє зняттю нервово-емоційного напруження та позитивно впливає на розвиток й удосконалення фізичних якостей і технічної майстерності.

Отже, засвоєння ритму власних рухів завдяки регулярному їх виконанню під музичний супровід дозволяє спортсменам краще *відчувати кожний із цих рухів*, викликає почуття задоволеності своїми діями, що позитивно відбивається на підготовці.



## 9.2. Комплекси вправ з кікбокс-аеробіки та методика їх виконання

### А. Поодинці (самотійно) або групою:

[див відео 141603]

[див. відео M2U00147 – 00151]

Одиночні удари руками або серії:

– *прямий удар лівою рукою* з переміщенням ваги тіла вперед-назад; з поворотами вліво-вправо; з переміщенням убік; з пересуванням вліво-вправо; з пересуванням по колу вліво та вправо;

– удари руками після виконання *ухилу*;

– удари руками після виконання *«нирка»*.

Серії ударів руками:

– комбінації, які складаються з ударів руками і ногами з поворотами на 45° відносно фронтального положення:

– два прямі удари руками та прямий удар коліном;

– два прямі удари руками та прямий удар ногою (front-kick);

– два прямі удари руками та круговий удар ногою (round-kick);

– два прямі удари руками та удар ногою убік (side-kick);

– два прямі удари руками та удар ногою назад (back-kick).

### Б. Виконання атакуючих та захисних дій в парах (з партнером):

– окремі удари; прості серії і комбінації;

– серії і комбінації середньої складності;

– складні серії і комбінації.

### В. Виконання спеціальних комплексів

Музичний супровід відіграє суттєву роль у процесі проведення занять. Саме від мелодійності та стилю музики багато в чому залежать емоційний настрій і зацікавленість студентів, а від ритму і темпу – величина впливу навантаження на їх організм. Правильно підібрана до рухів музика допомагає закріплювати *м'язове почуття*, а слуховим аналізаторам запам'ятовувати рухи. Водночас музика є засобом формування вміння виконувати рухи в узгодженні з ритмом, динамікою, ха-

рактором твору. Оптимальна методика застосування музики сприяє успішному закріпленню рухового досвіду.

На початку засвоєння нового матеріалу темп не повинен бути занадто швидким, щоб не призвести до перенапруження, нездатності спортсменів зрозуміти завдання і повторити вправи (це може викликати роздратування, розвинути комплекс нездатності до даного роду рухової активності). У міру засвоєння вправ, коли ставиться завдання вдосконалення техніки, потрібно використовувати більш ритмічну емоційну музику. Важливим методичним прийомом є зміна темпу виконання рухів: його можна уповільнювати або прискорювати залежно від стадії засвоєння елемента, серії або цілої комбінації.

Виконання рухів в уповільненому темпі не сприяє позитивному впливу заняття на кардіореспіраторну систему й знижує оздоровчий ефект на організм спортсмена, тому слід дотримуватися вимог основних дидактичних принципів навчання: від простого до складного, послідовності та регулярності. Необхідно сконцентрувати увагу на технічній стороні, правильній послідовності елементів, орієнтуванні в просторі, а потім *вносити емоційність і виразність*.

Враховуючи побудову музичних творів, тривалість окремих вправ та навчальних комбінацій можна складати на рахунок 8 / 16 / 32, а при більшій тривалості – на 64. Зазвичай в аеробіці застосовується музика з ритмічною структурою 4/4, отже, цей рахунок до 4-х особливо зручний при розучуванні композицій, до того ж він дає можливість тренеру робити зауваження, вказівки щодо виконання пересувань, техніки окремих елементів та ін.

### **9.3. Методика складання навчальних комбінацій**

Процес створення навчальних композицій умовно розділяють на три основні етапи:

- **п е р ш и й** – добір елементів, які будуть включені в комбінацію. Вибір *складових* повинен відповідати рівню підготовленості спортсменів у групі, з одного боку, і поставленим завданням – з іншого;



- д р у г и й – вибір музичного супроводу. Це дуже важливий момент для успішного планування та підготовки майбутніх дій, від яких залежатимуть темп виконання вправ, їх характер, емоційний вплив;

- т р е т і й – безпосереднє складання комбінації з урахуванням ритму і темпу музики.

При проведенні занять рекомендується використовувати *вільний і структурний методи* конструювання програм. Вільний метод передбачає *спонтанність* у доборі вправ, широко застосовувану імпровізацію рухів і комбінацій найпростіших кроків. Зміст рухової діяльності, методів навчання та виконання вправ на кожному такому занятті можуть різнитися.

Застосування структурного методу передбачає використання *спеціально підготовлених* музичних фонограм і розроблених комбінацій, що складаються з поєднань різних технічних дій, що повторюються у певному порядку, із заданою частотою і точно відповідають музичному супроводу. Перевагою цього підходу є те, що після розучування вправ спортсмени впевненіше виконують *задані* комбінації у різних їх поєднаннях та отримують можливість оцінити свої досягнення і підвищити рівень тренуваності.

Отже, музичний супровід сприяє створенню сприятливої атмосфери на заняттях з кікбокс-аеробіки, зацікавленню спортсменів у розкритті свого творчого потенціалу, формує в них потребу в регулярних заняттях.

### Питання для самоконтролю

1. Яка мета розділу «Кікбокс-аеробіка» у навчальній програмі «Fight-fitness»?
2. Чому останнім часом заняття аеробікою привертають увагу й викликають інтерес представників багатьох видів спорту?
3. Як впливає на емоційний стан спортсменів музичний супровід під час навчально-тренувальних занять?
4. Яким чином можна пояснити позитивну взаємозалежність між технічною підготовленістю і рівнем прояву сприйняття темпу і ритму?
5. Які технічні дії та комплекси вправ можна виконувати під музичний супровід?
6. Поясніть поняття «*ритм*», «*внутрішній стан*» та «*м'язове відчуття*».
7. Які існують етапи складання навчальних комбінацій?
8. Який загальний вплив музичного супроводу під час занять кікбокс-аеробікою на організм студентів?

## 10. БІОМЕХАНІЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІКИ

### 10.1. Предмет біомеханіки як науки та її значення для єдиноборців

Питання підвищення ефективності навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності повинні вирішуватися на основі знань законів біомеханіки та врахування біомеханічних характеристик спортивних рухів.

При навчанні фізичних вправ і технічних дій необхідно керуватися законами біомеханіки, а не «чистої» механіки, яка не враховує складності механізмів формування і біомеханічних процесів *організації* рухів та інших факторів.

Аналіз змагальної діяльності спортсменів у єдиноборствах дозволяє визначити: манеру ведення двобою; конкретні технічні дії, які використовують спортсмени, рівень їх реалізації/ефективності; ступінь впливу антропометричних даних на застосування техніко-тактичного арсеналу.

У результаті нашого дослідження було виявлено, що в процесі ведення двобою (у змаганнях з рукопашного бою) одні спортсмени більше застосовують ударну техніку руками і ногами, а інші – техніку боротьби. Порівняльний аналіз даних за ваговими категоріями показує, що в усіх випадках показники зросту й довжини кінцівок в «ударників» вище, ніж у «борців»\*: у ваговій категорії **до 70 кг**: зріст – на 5 см, руки – на 3 см, ноги – на 6 см; **до 80 кг**: зріст – на 4 см, руки – на 7 см і ноги – на 2 см; **до 85 кг**: зріст – на 4 см, руки – на 1 см і ноги – на 3 см; **понад 85 кг**: зріст – на 2 см, руки – на 5 см і ноги – на 2 см.

Шляхом підрахунку (оцінки) кількості виконаних ударів руками і ногами, кидків, інших технічних прийомів, захисних дій та визначення їх ефективності виявляються особливості індивідуальної манери ведення бою, сильні й слабкі сторони під-

---

\*Довжина кінцівок у даному разі округлялася у сантиметрах, тому що в єдиноборствах при виконанні ударів руками пальці стиснуті в кулак, а при нанесенні ударів ногами стопа приймає різні положення залежно від виду удару. Тож у єдиноборствах немає потреби проводити строго класичні виміри довжини кінцівок.

готоввленості конкретного спортсмена.

Аналіз наведених результатів дозволяє судити про індивідуальний стиль того чи іншого спортсмена за такими критеріями: 1) чому він надає перевагу – атакуючим чи захисним діям; 2) що він частіше застосовує – ударну або техніку боротьби; 3) наносить удари переважно руками чи ногами тощо.

Ефективність виконання атакуючих, захисних та контратакуючих дій залежить від біомеханічної структури виконання прийомів (ударів, кидків) і від індивідуальних антропометричних особливостей спортсменів. Так, спортсмени більш високого зросту та з довшими кінцівками (у своїй ваговій категорії) віддають перевагу ударній техніці руками і ногами. Вони переважно працюють на далекій дистанції, рідше – на середній, а тим більше на ближній, менше застосовують прийоми боротьби.

## **10.2. Особливості впливу біомеханічних характеристик на спортивні рухи**

Визначаючи біомеханічні характеристики спортивних рухів, варто враховувати, що тіло спортсмена піддається дії: внутрішніх сил, які створюються за рахунок власних м'язів, і зовнішніх (гравітаційної сили і сили реакції опори). На рухові можливості спортсменів впливають індивідуальні особливості їхні статури: зріст, маса і пропорції тіла, а також психофізіологічні властивості.

Відомо, що *чим довше плече сили, тобто відстань від осі обертання до місця її дії, тим більший обертальний момент, який дорівнює добутку сили на її плече*. Є виражена кореляція (взаємозв'язок) між зростом, довжиною кінцівок, амплітудою ударів і моментом інерції. *Чим далі спортсмен відводить руку або ногу вбік для виконання удару, тим він збільшує момент інерції руки (ноги), хоча їхня маса залишається однаковою*.

Під час двобою (виконання технічних дій) варто робити акцент на оптимальному використанні *сили реакції опори і послідовному залученні різних ділянок тіла в коливальний рух*. Уміння працювати в такт, відчуття суперника, часу, дистанції, а також застосування ухилів, «хитання маятника» та інших рухів,

дозволяє використовувати властивості пружної деформації м'язів, що діють за принципом рекуперації енергії, стискання-розтискання пружини.

Практичні завдання спортивної діяльності можна вирішити за допомогою знань розмірів тіла і його сегментів, а також їхніх мас та положення центра мас. Наприклад, прояв максимальної сили в ліктьовому та колінному суглобах відзначається при розгинанні кінцівки на  $120^\circ$ . Виходячи з цього, стає очевидним питання пошуку шляхів удосконалювання техніки виконання больових прийомів з урахуванням положення руки або ноги суперника. При виконанні кругових ударів руками серед важливих чинників, що визначають силу удару, є час і дистанція, розраховані для забезпечення оптимального положення руки в момент контакту з ціллю.

Відомо, що прискорення прямо пропорційне прикладеній силі і зворотно пропорційне масі тіла, тому для прискорення свого тіла та виведення супротивника з рівноваги або виконання кидка спортсмен повинен розвивати більшу силу. Отже, щоб домогтися переваги під час ведення двообою, необхідно використовувати різні *о б м а н н і* рухи *й п р о т и д і ю ч у* силу суперника.

Оптимізація процесу навчання техніки ударних і захисних рухів передбачає *визначення індивідуально-оптимальної пози спортсмена* при виконанні конкретної технічної дії (прийому). Ефективність виконання рухів (технічних дій) залежить від біомеханічної структури прийомів на основі врахування індивідуальних морфо-функціональних особливостей спортсменів.

Відповідно до другого закону Ньютона, прискорення, якого набуває тіло, прямо пропорційне силі, яка діє на нього, та обернено пропорційно масі цього тіла (його інертності). Для збільшення швидкості виконання удару необхідно збільшувати *й* радіус обертання. При цьому необхідно в стільки ж разів збільшити і силу, що прикладається. А це, у свою чергу, призводить до збільшення часових та енергетичних витрат.

При поступальному русі (в «чистій» механіці) всі точки тіла переміщаються по однакових траєкторіях, що, таким чином, не впливає на момент інерції. Проте часто виникає питання, чому

швидкість пересування й виконання технічних дій у великовагових спортсменів гірше, ніж у легковагових, чому вони більш інертні навіть тоді, коли виконують переважно поступальні рухи (уперед-назад)? Тут вступають у силу закони біомеханіки, де більшість рухів є складними, тому що в них одночасно наявні по с т у п а л ь н і й о б е р т а л ь н і компоненти. Мова йде про т р а н с л я ц і ю – поєднання обертальних і поступальних рухів.

Результати власних досліджень біомеханічних характеристик рухів і проведеного експерименту з метою визначення впливу зрісто-вагових показників на момент інерції при виконанні поступальних рухів дозволили знайти відповідь на ці питання й обґрунтувати ступінь впливу антропометричних показників спортсменів на момент інерції при виконанні переважно поступальних рухів.

У першому випадку спортсмени виконували захист ухилом назад від прямого удару рукою в голову й контратаку – удар у відповідь (прямий, рукою в голову).

У другому варіанті – захист кроком назад-убік від удару ногою в тулуб і контрудар рукою в голову.

*Табл. 1*

### **Маса ділянок тіла людини у відносних одиницях**

Ділянка тіла	Відносна маса ділянки тіла
Голова	7 %
Тулуб	43 %
Плече (1)	3 %
Передпліччя (1)	2 %
Кисть (1)	1 %
Стегно (1)	12 %
Гомілка (1)	5 %
Стопа (1)	2 %

За допомогою даних таблиці № 1 визначення маси ділянки тіла за його відотною масою у відсотках до маси всього тіла були оцінені індивідуальні маси ділянок тіла спортсменів експериментальної групи.

Виявлено, що показники відрізняються вірогідно: у ваговій категорії до 75 кг порівняно з категорією 80 кг і вище:  $t = 4,29$ ;  $P < 0,01$  у першому тесті та  $t = 3,7$ ;  $P < 0,01$  – у другому. Тут очевидні відмінності за тимчасовими показниками і їх залежність від вагової категорії, довжини тіла в цілому і його окремих ділянок.

Під час виконання ухилу назад і контратаки відбуваються обертові рухи навколо п'яти фронтальних осей обертання: одна – через тазостегнові суглоби (у попереку); і по дві (менш значні обертання) – через колінні й гомілковостопні суглоби обох ніг, одна з яких відставлена дещо назад, а друга – вперед. При цьому здійснюються обертові рухи навколо поздовжньої (вертикальної) й сагітальної осей обертання.

Таким чином, при дослідженні питання впливу зрістовагових показників на момент інерції в біомеханічному русі виявлено, що переважно поступальні рухи (назад-уперед) при виконанні захисту ухилом назад і нанесенні контратакуючого удару (у відповідь) можна розглядати як обертові рухи навколо фронтальної осі (рис. 1).

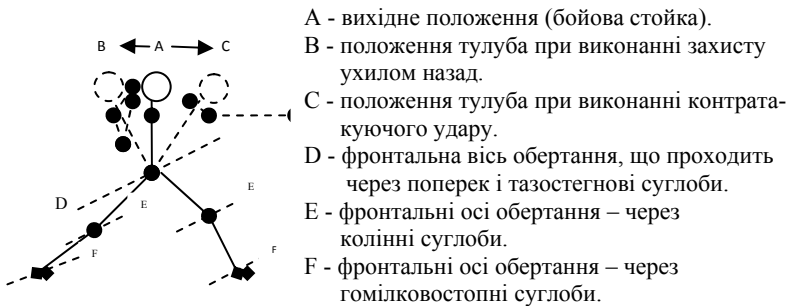


Рис 1. Схема руху тулуба при виконанні захисту ухилом назад і контратаки.

Оцінка моменту інерції тулуба спортсменів (за ваговими категоріями) при виконанні руху назад-уперед визначена за формулою  $I = \frac{1}{3} m\ell^2$ , де:  $I$  – момент інерції;  $m$  – маса тулубу;  $\ell$  – довжина тулубу. Отримані такі результати:

$I (64 \text{ кг}) = 8,47 \text{ кг}\cdot\text{м}^2$ ;  $I (67 \text{ кг}) = 9,28 \text{ кг}\cdot\text{м}^2$ ;  $I (73 \text{ кг}) = 10,11 \text{ кг}\cdot\text{м}^2$   
 $I (78 \text{ кг}) = 11,45 \text{ кг}\cdot\text{м}^2$ ;  $I (85 \text{ кг}) = 13,00 \text{ кг}\cdot\text{м}^2$ ;  $I (91 \text{ кг}) = 13,92 \text{ кг}\cdot\text{м}^2$ .

Результати експерименту підтверджують, що є виражена кореляція між зростом, довжиною кінцівок, амплітудою ударів і моментом інерції. Різниця між показниками у ваговій категорії 64 кг і 91 кг становить  $5,45 \text{ кг}\cdot\text{м}^2$ . Отже, антропометричні дані спортсменів (їх зрісто-вагові показники) впливають на момент інерції, котрий, у свою чергу, впливає на швидкість виконання переважно поступального руху.

Відомо, що при круговому (обертальному) русі точки тіла переміщуються по кругових траєкторіях, центри яких лежать на осі обертання, і що більше плече сили (радіус обертання), то більший момент інерції (рис. 2).

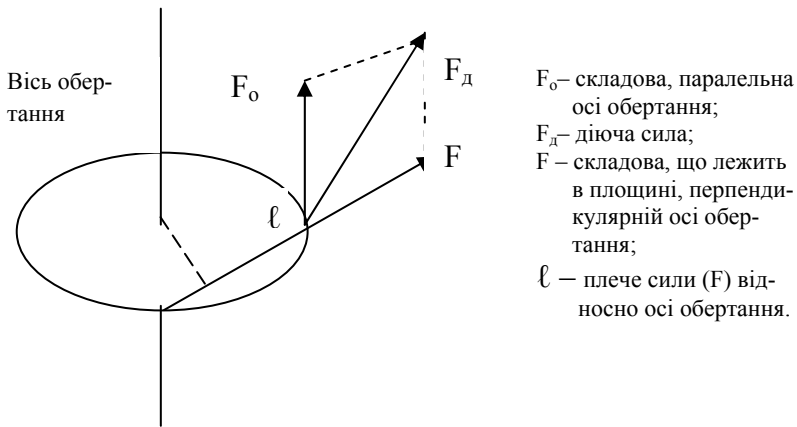


Рис. 2. Складові сили, що діють на обертове тіло.

Метою чергового експерименту було визначення біомеханічної характеристики кругового удару ногою з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів і оцінка моменту інерції ноги при виконанні даної технічної дії.

На біомеханічну структуру й енергетичну вартість руху впливають як індивідуальні антропометричні, так і індивідуальні психофізіологічні чинники, зовнішні та внутрішні умови. При здійсненні обертових рухів необхідно враховувати індивідуальну



техніку виконання прийомів, оптимальну траєкторію виконання удару. Кругові удари виконуються по-різному, однак більшість учасників експерименту підтвердили гіпотезу, що залежно від дистанції і рівня (верхній, середній, нижній), а також сили нанесення ударів техніка їх виконання має певні закономірності.

Так, при виконанні кругового удару ногою (round-kick) учасники експерименту (n=16) піднімали стегно для виконання удару й здійснювали поворот на опорній нозі під різними кутами. Кут підйому стегна відносно розташування цілі коливався від  $90^{\circ}$  до  $5^{\circ} - 0^{\circ}$ , а кут повороту стопи опорної ноги – від  $45^{\circ}$  до  $180^{\circ}$ .

У результаті аналізу техніки кругових ударів ногами спортсменами експериментальної групи була побудована модель найбільш оптимальної траєкторії їх виконання. Так, виявлено, що оптимальний кут між положенням стегна, коли коліно перебуває у верхній «мертвій точці» для виконання «сильного» удару відповідно до заданої траєкторії (у тулуб, середній рівень) становить  $45 \pm 10^{\circ}$ .

При виконанні кругового удару рух ноги, що наносить удар, розглядався як обертовий рух стрижня. Момент інерції стегна спортсменів оцінювався з використанням конкретних даних довжини і маси ділянок тіла в кожній ваговій категорії за формулою:  $\dot{I} = 1/3 m \ell^2$ .

Можна вважати, що на ділянці руху  $30^{\circ} \leq \varphi \leq 45^{\circ}$  ( $\dot{I} = 1/3 m_{\text{стег.}} \ell_{\text{стег.}}^2$ , де: m – маса стегна;  $\ell$  – довжина стегна) положення гомілки й стопи, розташованих паралельно осі обертання, істотно не впливає на момент інерції стегна (рис. 3).

На наступній ділянці  $0^{\circ} \leq \varphi \leq 30^{\circ}$  в обертовому русі бере участь стегно, гомілка і стопа. Тому момент інерції ноги визначався за формулою:  $\dot{I} = 1/3 (m_{\text{стег.}} + m_{\text{г.}} + m_{\text{ст.}}) (\ell_{\text{стег.}} + \ell_{\text{г.}} + \ell_{\text{ст.}})^2 = 1/3 m_{\text{ноги}} \ell_{\text{ноги}}^2$ , де:  $m_{\text{стег.}}$  – маса стегна;  $m_{\text{г.}}$  – маса гомілки;  $m_{\text{ст.}}$  – маса стопи.

$$\dot{I}(64 \text{ кг}) = 3,25 \text{ кг} \cdot \text{м}^2; \dot{I}(67 \text{ кг}) = 3,61 \text{ кг} \cdot \text{м}^2; \dot{I}(73 \text{ кг}) = 4,07 \text{ кг} \cdot \text{м}^2; \\ \dot{I}(78 \text{ кг}) = 4,45 \text{ кг} \cdot \text{м}^2; \dot{I}(85 \text{ кг}) = 5,28 \text{ кг} \cdot \text{м}^2; \dot{I}(91 \text{ кг}) = 5,30 \text{ кг} \cdot \text{м}^2.$$

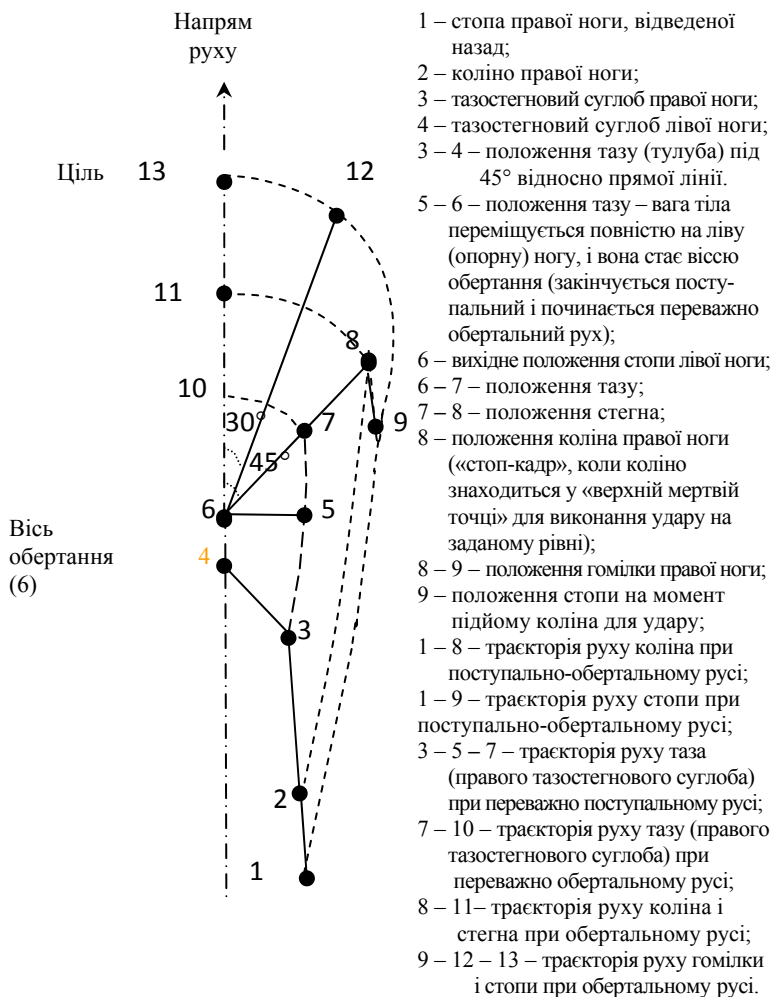


Рис. 3. Схема виконання кругового удару ногою в тулуб з вихідного положення – лівостороння бойова стойка (вид зверху).

Аналіз отриманих результатів показує, що момент інерції ноги при виконанні кругового удару вірогідно відрізняється залежно від довжини і маси її ділянок. Мінімальний показник у вазі 64 кг, де довжина і маса стегна найменші, а максимальний –

у вазі 85 кг, де найбільша довжина стегна. Якщо в русі задіяні всі ділянки ноги, також одержано найменший показник у вазі 64 кг –  $3,25 \text{ кг}\cdot\text{м}^2$ , а найбільший – у вазі 91 кг –  $5,30 \text{ кг}\cdot\text{м}^2$ . *Тож очевидним є вплив довжини і ваги ноги на момент інерції при виконанні кругового удару.*

З метою мінімізації енерговитрат при виконанні кругового удару ногою і підвищення ефективності його застосування можна практикувати *піднімання* стегна з наступним ударом ноги різким її викидом *прямо в ціль*. Оскільки момент інерції тіла визначає сума моментів інерції матеріальних точок, що становлять це тіло, і виражається через масу ділянки і його розмірів, то, *спрямовуючи* стегно вперед, у ціль, відбувається його *поступальний рух*, що, практично, не впливає на момент інерції.

Для підвищення ефективності удару ногою необхідно використовувати енергію, що передається від однієї ділянки тіла до іншої. Наприклад, *хльостоподібний рух* стопи і гомілки відбувається за рахунок енергії, накопиченої під час маху стегна, обертового руху тулуба (ротації) та використання сили пружної деформації м'язові сили реакції опори.

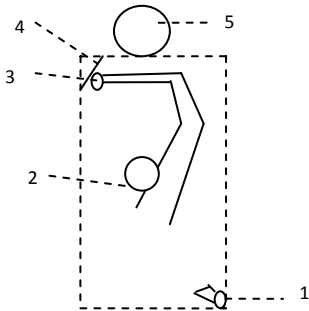
Ефективність виконання удару також залежить від того, наскільки спортсмен залишається у вигідному для себе становищі після його нанесення, яке зумовлюється збереженням вертикального положення тулуба і згинанням ноги в колінному суглобі відразу ж після виконання удару. Нogu слід вертати у вихідне положення для збереження рівноваги, мінімізації енерговитрат та недопущення її захвату суперником.

Оптимальну *енергетичну вартість* удару можна забезпечити за рахунок участі в його виконанні невеликих м'язових груп (наприклад, стопи й гомілки) і більш пізнього *включення* в роботу потужних м'язів стегна й тулуба, а також використання енергії всього біокінетичного ланцюга.

Якщо для «погашення» сили удару необхідно повернутися під певним кутом, то, природно, що, виконуючи удар по дотичній, спортсмен знижує *пробивну* силу власного удару. Тому *при виконанні захисних дій основним завданням є відхилення від удару, відведення удару по дотичній, а завдання атакую-*

**чого полягає в тому, щоб завдати удару перпендикулярно поверхні (цілі).**

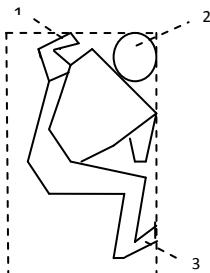
На рис. 4 показано схему виконання бокового удару (хук) правою рукою в голову.



- 1 – голова спортсмена, що атакує;
- 2 – кулак руки, що завдає удару;
- 3 – край стопи ноги, виставленої уперед;
- 4 – п'ятка ноги, відведеної назад;
- 5 – голова суперника (ціль).

Рис. 4. Схема виконання бокового удару рукою (вид зверху).

Кулак руки спортсмена, що завдає удару (2), не повинен *виходити* за лінію краю стопи ноги, виставленої вперед (3), і взагалі за межі сторін *уявлюваного прямокутника*, тому що це може призвести до втрати рівноваги й ускладнення виконання захисних і атакуючих дій.



- 1 – стопа ноги, виставленої вперед;
- 2 – положення голови;
- 3 – стопа ноги, відведеної назад.

Рис. 5. Схема виконання ухилу вправо-уперед (вид зверху).

На рис. 5 показано гранично *можливе* положення голови та інших частин тіла спортсмена, що виконує захист ухилом убік. *Вихід* голови за межі уявлюваного прямокутника без зміни положення ноги призводить до втрати рівноваги/стійкості.

На рис. 6 зображено *гранично можливе* положення захисту ухилом назад, при якому спортсмен може зберегти стійке положення свого тіла. *Вихід* голови або плеча за вертикальну лінію, яка проєкціюється через п'яту ноги, відведена назад, призводить до втрати рівноваги та інших небажаних для спортсмена наслідків.

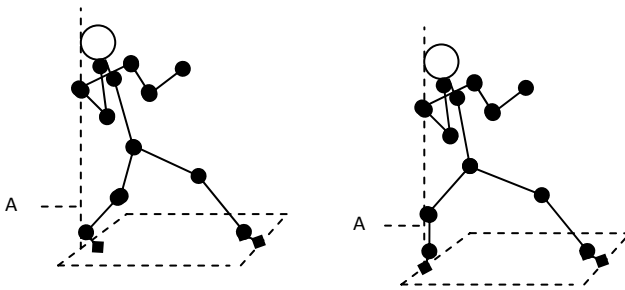


Рис. 6. Положення ухилу назад. Рис. 6<sup>а</sup>. Положення ухилу назад, з поворотом ноги вбік.

Примітка. А – «обмежувальна» лінія при виконанні ухилу назад.

У разі фізичного впливу (удару, поштовху) на спортсмена з боку суперника дане положення (рис. 6) може спричинити втрату рівноваги або падіння.

У другому випадку (рис. 6<sup>а</sup>), коли спортсмен виконує ухил назад з одночасним поворотом тулуба вбік і переміщенням ваги тіла на ногу, відведену назад (з поворотом її убік), тим самим він підвищує ефективність захисту і, що дуже важливо, ефективність виконання контратакуючих дій.

Отже, ефективність атакуючих, захисних і контратакуючих дій залежить від біомеханічної структури виконання при-

йомів та індивідуальних антропометричних особливостей людини.

Переважно поступальний рух тулуба при виконанні захисту ухилом назад і контрудару рукою вперед необхідно розглядати як обертовий рух навколо фронтальної осі, що впливає на момент інерції і час виконання руху залежно від вагової категорії спортсменів, від маси й довжини тіла (або його сегмента).

При вдосконалюванні техніки виконання прийомів варто робити акцент на оптимальному використанні сил реакції опори й пружної деформації м'язів, що діють за принципом рекуперації енергії (перехід потенційної енергії в кінетичну й навпаки), визначити оптимальну, резонансну частоту рухів і послідовне залучення різних ланок тіла в коливальний рух.

Обертовий рух навколо вертикальної, фронтальної й сагітальної осей можна порівняти з дією стиснутої і скрученої пружини, що має більший потенціал – як швидкісно-силовий, так і енергетичний. Ці обставини необхідно враховувати при виконанні контрударів (контратак).

Що далі перебуває матеріальна точка (кулак, стопа) від осі обертання (вертикальної осі тіла бійця), то більший момент інерції. Тобто зі збільшенням радіуса обертання автоматично збільшується момент інерції, і тіло спортсмена стає інертнішим. Під час кругового руху інертне тіло переміщати важче, а отже, при цьому витрачається більше сил і часу для виконання удару.

Кінематичний ланцюг виконання *удару рукою*: стопа (поштовх) – гомілка – стегно – таз – тулуб – плече – передпліччя – кисть, кулак (закликає ланцюг); *при ударі ногою*: стопа – гомілка – стегно (опорної ноги) – таз – тулуб – стегно (ударної ноги) – гомілка – стопа. Спостерігається така закономірність: при виконанні прийому (удару) рух починають і закінчують дрібніші елементи кінематичного ланцюга й м'язів, а сильні групи м'язів і елементи «підхоплюють» і підсилюють хвильовий рух за рахунок динамічних і внутрішніх біохімічних джерел енергії.

При нанесенні практично будь-якого удару дуже важливо перетворити гнучкий кінематичний ланцюг у єдиний твердий важіль, тож удари необхідно наносити найкоротшим шляхом і з найменшою амплітудою за рахунок вибухової сили (роботи ніг) і обертання тулуба, використання сили реакції опори й концентрації зусиль м'язів усього тіла в момент удару, тобто з найменшими тимчасовими й енергетичними витратами.

Отже, виявлення найбільш оптимальних біомеханічних характеристик технічних прийомів з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів сприяє вдосконаленню їхньої техніко-тактичної майстерності, підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу й змагальної/практичної діяльності.

### **Питання для самоконтролю**

1. Що вивчає наука «Біомеханіка» та які її основні особливості?
2. Які обставини впливають на *момент інерції* при виконанні *обертального руху*?
3. Як впливають *зрісто-вагові* показники на момент інерції в біомеханічному русі?
4. Що потрібно робити для зменшення моменту інерції тіла людини?
5. Чому швидкість пересування і виконання технічних дій у *великовагових* спортсменів гірші, ніж у *легковагових* та чому вони більш інертні навіть тоді, коли виконують *переважно поступальні рухи* (уперед-назад)?
6. Чому *переважно поступальні рухи* в біомеханіці слід розглядати як *обертальні рухи* навколо *фронтальної осі*?
7. Що визначають «фронтальна», «продовжна/вертикальна» та «сагітальна» *осі обертання*?
8. Що впливає на біомеханічну структуру та *енергетичну вартість* руху людини?

9. Які основні особливості виконання кругового удару ногою?
10. Як спортсмен може підвищити ефективність захисних дій?
11. Що сприяє підвищенню ефективності атакуючих дій?
12. Які умови використання спортсменом *рекуперійованої енергії, сили пружної деформації м'язів та сили реакції опори*?
13. У чому полягають *біомеханічні особливості* виконання атакуючих та захисних дій?
14. Аргументовано розкрийте залежність ефективності атакуючих, захисних та контратакуючих дій в єдиnobорствах від біомеханічних характеристик рухів та антропометричних даних спортсменів?



## 11. ОПОРНО-РУХОВИЙ АПАРАТ ЛЮДИНИ

### 11.1. Загальні відомості про анатомію кісток

Опорно-руховий апарат людини – це система скелетних елементів і м'язів, що забезпечує положення тіла у статиці й динаміці і впливає на пристосування організму до довкілля. У сучасному світі у зв'язку з науково-технічним прогресом опорно-локомоторні функції апарату руху людини зазнають негативних змін. Так, людина втрачає як адаптивний (пристосовний) і захисний (імунний) ресурс організму, так і пов'язану із способом життя і поведінки стійкість локомоторних функцій.

Опорно-руховий апарат людини складається з двох частин: скелета (пасивної частини) і м'язів (активної частини).

*Анатомія людини* – наука про зовнішню форму, внутрішню будову і закономірності розвитку організму людини.

*Анатомія кісток* – до складу скелета людини входить 206 кісток: 85 – парних і 36 – непарних, що складає приблизно п'яту частину ваги тіла; у чоловіків – 16–18%, у жінок – 14–16%. Кістка складається на 2/3 з неорганічних речовин (солей) і 1/3 – органічних (білків, вуглеводів, ферментів).

*Будова кісток: кісткова частина, хрящова частина, кістковий мозок, судини і нерви.*

Кістки володіють як твердістю, так і гнучкістю.

*Обмінна функція кісток.* Кістки – це депо солей: 99% – всього кальцію організму, 87% – фосфору, 50% – магнію, 46% – натрію. Кальцій постійно циркулює з крові в кістку та навпаки. Він позитивно впливає на розслаблення, а його нестача може призвести до судом.

Скелет людини складається із скелетів тулуба, шиї і голови.

*Скелет тулуба* складається з хребетного стовпа і грудної клітини. До нього примикає пояс верхніх і пояс нижніх кінцівок.

*Скелет голови* складає череп, який, зокрема, складається з мозкового та лицевого черепів.

Кістки мозкового черепа: потилична, клиноподібна, лобова, решітчаста, тім'яна, скронева.

Кістки лицевого черепа: верхня щелепа, вилична кістка, піднебінна кістка, носова кістка, слізна кістка, нижня носова раковина, леміш, нижня щелепа, під'язикова кістка.

*Хребетний стовп:* шийний відділ, грудний відділ, крижі, куприк.

*Грудна клітина:* грудний відділ хребетного стовпа, грудина і 12 пар ребер (7 пар – справжніх, 5 – хибних, з них 2 пари – хитких).

### ***Скелет верхніх і нижніх кінцівок***

*Скелет верхньої кінцівки* складається з:

– скелета пояса верхньої кінцівки – лопатки, ключиці; грудино-ключичного й акроміально-ключичного суглобів;

– скелета вільної верхньої кінцівки – плеча, передпліччя і кисті (плечова, ліктьова і променева кістки, кістки зап'ястя, п'ясті і пальців); плечового, ліктьового і променезап'ясткового суглобів.

*Скелет нижньої кінцівки* складається з:

– скелета пояса нижньої кінцівки – тазової кістки, крижово-клубового суглоба; клубової, сідалищної та лобкової кісток;

– скелета вільної нижньої кінцівки – стегна, гомілки і стопи (стегнової, великогомілкової і малогомілкової кісток; надколінника; тазостегнового, колінного, гомілковостопного суглобів; кістки і з'єднання стопи).

*Функції скелета:*

– опорна (скелет – система твердих утворень, що складають кістяк тіла);

– фіксації (служить основою прикріплення м'язів).

– біомеханічна (опорна і ресорна функції; важільна система).

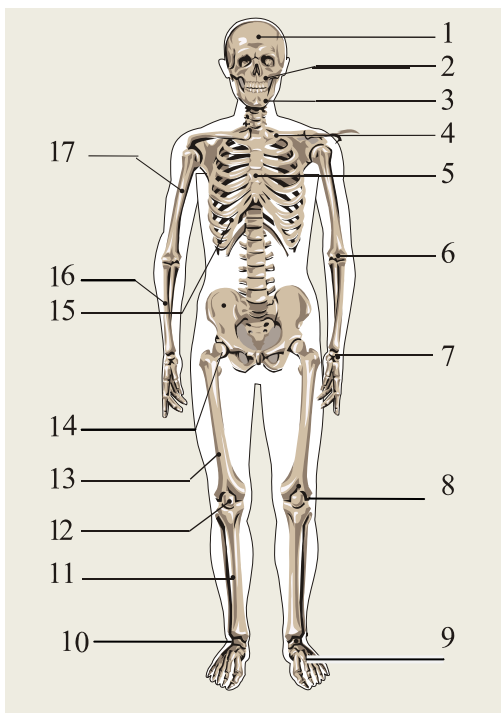
*Види з'єднання кісток.*

– нерухомі (з'єднані сполучною тканиною, хрящовою тканиною і сполучною кістковою тканиною);

– напіврухливі (з'єднані суглобовою рідиною);

– рухливі (суглоби).

**Суглоб** – вищий тип з'єднання кісток. Елементи суглоба: суглобова поверхня, капсула (сумка), порожнина суглоба.



**Кісткова система людини**

- |   |   |
|---|---|
| 1. Череп – skull                            | 10. Гомілковостопний суглоб – ankle joint               |
| 2. Верхньощелепна кістка – maxilla          | 11. Гомілкова кістка – shin bone                        |
| 3. Щелепа – jaw                             | 12. Колінна чашечка – knee cap                          |
| 4. Ключиця – collar bone                    | 13. Стегнова кістка – thigh bone                        |
| 5. Грудина – sternum                        | 14. Тазостегновий суглоб – hip joint                    |
| 6. Ліктювий суглоб – elbow joint            | 15. Ребро – rib   |
| 7. Променезап'ястковий суглоб – wrist joint | 16. Ліктьова і променева кістки – elbow and radial bone |
| 8. Колінний суглоб – knee joint             | 17. Плечова кістка – humerus                            |
| 9. Стопа – foot                             |   |

## ***Анатомічні основи рухів у суглобах***

*Класифікація суглобів:*

– за кількістю кісток, що зчленовуються – прості (дві кістки: *плечовий, тазостегновий*);

– за формою суглобових поверхонь: кулясті, плоскі, сідлоподібні, еліпсоподібні, циліндричні, блокоподібні;

– за кількістю осей обертання:

а) тривісні (*кулясті, плоскі*);

б) двовісні (*сідлоподібні, еліпсоподібні*);

в) одновісні (*циліндричні, блокоподібні*);

г) комбіновані – два анатомічно ізольовані суглоби, які функціонують одночасно (*скронево-нижньощелепні суглоби*).

*Осі обертання* (рухи навколо осей обертання на перетині площин):

– фронтальна вісь (поперечна) – згинання та розгинання (флексія і екстензія).

– сагітальна вісь – відведення і приведення (абдукція і аддукція).

– вертикальна вісь (продовжна) – обертання (ротація), всередину – пронація, назовні – супінація.

### ***З'єднання кісток верхніх кінцівок***

Грудино-ключичний суглоб – простий, кулястої форми.

Рухи навколо трьох осей обертання: сагітальної (піднімання й опускання); вертикальної (вперед-назад) і поперечної (круговий рух, обертання).

Акроміально-ключичний суглоб – простий, плоскої форми.

Рухи в суглобі відбуваються навколо сагітальної осі (обмежена, тому що лопатка і ключиця рухаються майже одночасно).

Плечовий суглоб – простий, кулястий, тривісний.

Осі обертання: 1) поперечна – рух вперед (згинання) і назад (розгинання); 2) сагітальна (передньо-задня) – відведення і приведення; 3) вертикальна – повороти всередину (пронація) і назовні (супінація). У плечовому суглобі також можливі кругові рухи.

**Ліктювий суглоб** – складний.

Складається з трьох суглобів: плечоліктювого, плечо-променевого, променеліктювого (проксимального і дистального). Можливі згинання та розгинання навколо поперечної осі, пронація і супінація. При згинанні і розгинанні відбуваються одночасні рухи в плечопроменовому і плечоліктювому суглобах; при пронації і супінації – одночасні рухи в плечопроменовому, проксимальному й дистальному променеліктювому суглобах.

**Променезап'ястковий суглоб** – еліпсо-видний. У ньому можливі згинання та розгинання навколо поперечної осі, приведення і відведення навколо сагітальної осі. Пронація і супінація навколо вертикальної осі відбувається разом із рухом передпліччя.

### ***З'єднання кісток нижніх кінцівок***

**Тазостегновий суглоб** (простий, кулястий, тривісний). Поперечна вісь обертання забезпечує згинання стегна – рух вперед і розгинання – рух назад; передньо-задня – відведення-приведення; вертикальна – пронація і супінація.

**Колінний суглоб** – складний, блоковидно-кулястий, двовісний. Дві осі обертання забезпечують згинання-розгинання і обертання. Колінний суглоб має два меніски – медіальний і латеральний, які спереду з'єднані поперечною зв'язкою коліна. До зв'язок колінного суглоба також відносяться: велика та мала гомілкові колатеральні, хрестоподібна, коса підколінна і зв'язка надколінка.

**Гомілковостопний суглоб** – складний, блоковидний, одновісний. Поперечна вісь обертання забезпечує згинання та розгинання стопи. Суглоб укріплений зв'язками: з внутрішньої сторони – медіальною (дельтоподібною); з латера-

льної – п'яtkово-малогомілковою і тарано-малогомілковою зв'язками.

## 11.2. Анатомія скелетних м'язів

*Призначення та класифікація скелетних м'язів*

М'язова система (м'язи) забезпечує збереження поз і положень тіла, бере участь в його рухах, захищає внутрішні органи, судини і нерви від зовнішніх впливів.

М'яз (мускул) – анатомічне утворення, що складається із сполучної тканини і призначене для виконання рухових функцій.

*NB!* У людському тілі понад 600 м'язів.

Функції м'язів:

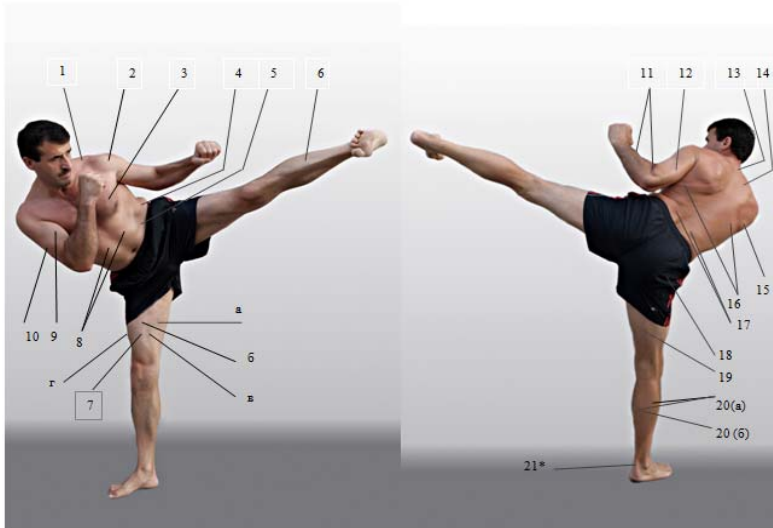
- утримують тіло в рівновазі;
- фіксують частини тіла і внутрішні органи;
- беруть участь у механізмах дихання, мови, ковтання, вираження емоцій;
- участь у механізмах терморегуляції – підтриманні сталості температури тіла (при скороченні м'язів виділяється енергія, яка на 33% використовується для виконання рухів, а 67% – для обігріву);
- беруть участь у механізмах руху крові і лімфи (кров рухається під дією серцевих м'язів).

*NB!* Скелетні м'язи – це «600 сердець» (периферичних м'язових сердець).

За вагою (відносно ваги тіла) м'язи складають:

- у жінок близько – 35%;
- у чоловіків – 42%;
- у спортсменів – 45–52%.

## М'ЯЗОВА СИСТЕМА



### М'язи тіла людини (основні) \*

В и д с п е р е д у

В и д з з а д у

- |  |   |
|--|---|
| 1. Трапецієподібний м'яз.                                    | згинач зап'ястя, плечопроменевий м'яз). |
| 2. Дельтоподібний м'яз.                                      | 12. Триголовий м'яз (трицепс) плеча.    |
| 3. Великий грудний м'яз.                                     | 13. М'яз, що піднімає лопатку.          |
| 4. Зовнішній косий м'яз живота.                              | 14. Ромбовидний м'яз.                   |
| 5. Поперечний м'яз живота.                                   | 15. Великий круглий м'яз.               |
| 6. Передній великий берцовий м'яз.                           | 16. Найширший м'яз спини.               |
| 7. Чотириголовий м'яз (квадрицепс) стегна:                   | 17. М'яз, що випрямляє хребет.          |
| а) медійний широкий м. с.;                                   | 18. Сідничні м'язи                      |
| б) прямий м. с.;   | 19. Двоголовий м'яз (біцепс) стегна     |
| в) проміжний широкий м. с.;                                  | 20. Триголовий м'яз гомілки:            |
| г) латеральний широкий м. с.                                 | а) литковий м'яз;                       |
| 8. Прямий м'яз живота.                                       | б) камбаловидний м'яз                   |
| 9. Двоголовий м'яз (біцепс) плеча.                           | 21. П'яткове (ахіллесове) сухожилля.    |
| 10. Плечовий м'яз.   |   |
| 11. М'язи передпліччя (ліктьовий згинач зап'ястя, променевий |   |

П р и м і т к а . \* Наведено переважно так звані «поверхневі» м'язи, до яких найчастіше «апелюють» спортсмени.

### 11.3. Класифікація скелетних м'язів

1. **Топографічна** (topos – місце). За своїм місцем розташування вони діляться на м'язи: голови, шиї, тулуба, кінцівок. Також м'язи поділяються на: поверхневі, глибокі, зовнішні і внутрішні.

2. **Функціональна**. Групи: флексори і екстензори (згинання та розгинання); абдуктори і аддуктори (відведення і приведення); пронатори і супінатори (обертання всередину і назовні).

3. **По відношенню до суглобів:**

– односуглобні м'язи (наприклад, ліктьовий м.);

– багатосуглобні м'язи (двоголовий м.).

4. **За формою:** дельтоподібні, ромбоподібні, трапецієподібні, грушоподібні, камбалоподібні, квадратні.

5. **За напрямком м'язових волокон:** прямі м'язи (прямий м'яз живота); косі м'язи (зовнішні і внутрішні косі м'язи живота); поперечні (поперечний м'яз живота).

6. **Класифікація м'язів за складністю будови:** *прості* (складаються з м'язового черевця і двох сухожиль, м'язової голівки і хвоста); *складні* – з двома голівками (двоголовий м'яз плеча і стегна); трьома голівками (триголовий м'яз плеча і гомілки); та чотирма голівками (чотириголовий м'яз стегна (квадрицепс)).

*Будова м'язів* (як органу). Мускул складається з: власне м'язової тканини, сполучної тканини, судин і нервів.

*NB!* Головною особливістю м'язів є їх здатність до скорочення і розслаблення.

### 11.4. Робота скелетних м'язів

За характером роботи скелетні м'язи виконують статичну і динамічну роботу:

1. *Статична робота.*

– утримуюча – спрямована проти моменту сили тяжіння;



– зміцнювальна – спрямована проти сил тяги м'язів, що працюють на розрив (наприклад, утримання ваги);

– фіксує – спрямована проти сил тяги м'язів-антагоністів, що виключають рух певної ланки (наприклад, кут в упорі).

2. *Динамічна робота* (пов'язана з подоланням певного шляху) має два різновиди:

– долаюча динамічна робота;

– поступальна динамічна робота.

М'язи завжди працюють разом у складі функціональних груп.

*Функції робочих груп* – це функції об'єднаних м'язів, що забезпечують обертання в суглобі навколо однієї осі, в одному напрямку.

## 11.5. Коротка характеристика м'язів та їх функцій

М'язи голови, обличчя:

– *мімічні*: дрібні, тонкі, лежать безпосередньо під шкірою;

– *жувальні*: скроневі, жувальна; зовнішня і внутрішня крилоподібні.

М'язи шиї (*глибокі*): довгий м'яз голови, довгий м'яз шиї, сходові м'язи.

За функцією всі вони – згиначі голови і шиї.

М'язи грудей:

– великий грудний м'яз – приведення плечової кістки, її фіксація, опускання;

– малий грудний м'яз – фіксація лопатки, рух вперед;

– ключично-реберний м'яз – фіксація і опускання ключиці;

– зовнішні міжреберні м'язи – піднімання краю нижнього ребра;

– внутрішні міжреберні м'язи – сприяє акту вдиху;

– поперечний м'яз грудей – перешкоджає розходженню реберних дуг;

– діафрагма – сприяє актам вдиху-видиху.

### М'язи живота:

- прямий м'яз живота – нахил тулуба вперед;
- зовнішній косий м'яз – нахил тулуба вперед і в протилежний бік;
- внутрішній косий м'яз – нахил тулуба вперед і у свій бік;
- поперечний м'яз живота;
- квадратний м'яз попереку – утворює задню стінку черевної порожнини.

### М'язи плечового поясу:

- трапецієвидний м'яз – залежно від того, яка частина скелета фіксована в певний момент, виконує різні функції: опускання поясу верхньої кінцівки, піднімання лопатки, її приведення до хребетного стовпа, також є розгинателем хребетного стовпа, сприяє нахилу голови;
- ромбовидний м'яз, великий і малий – приведення і незначне піднімання лопатки;
- найширший м'яз спини – приведення і пронація плеча, приведення лопатки до хребетного стовпа, опускання поясу верхньої кінцівки;
- дельтоподібний м'яз (передні, середні і задні волокна / пучки) – покриває плечовий суглоб зверху (бере участь у відведенні, згинанні та розгинанні плеча);
- надвісний м'яз – сприяє відведенню плеча;
- підвісний м'яз – приведення і пронація плеча;
- великий круглий м'яз – приведення, розгинання і пронація плеча;
- малий круглий м'яз – приведення, розгинання і супінація плеча;
- підлопатковий м'яз – приведення, розгинання і супінація плеча.

### М'язи плеча:

- двоголовий м'яз / біцепс плеча – згинання передпліччя, в ліктьовому суглобі;
- двохсуглобний м'яз – згинання плеча та передпліччя;
- дзьобоплечовий м'яз – згинання плеча;

– плечовий м'яз – згинання передпліччя, в ліктьовому суглобі;

– триголовий м'яз / трицепс плеча – розгинання і **приведення** в плечовому суглобі, розгинання в ліктьовому суглобі.

М'язи плеча та передпліччя:

– передня група – згиначі плеча, передпліччя і зап'ястя;

– задня група – розгиначі плеча, передпліччя і зап'ястя;

– плечепроменевий м'яз – згинання, супінація і пронація передпліччя;

– ліктьовий м'яз – розгинання передпліччя в ліктьовому суглобі;

– променевий згинач зап'ястя – бере участь у рухах кисті, згинанні в ліктьовому суглобі, пронації передпліччя;

– ліктьовий згинач зап'ястя – згинання кисті;

– довгий і короткий променевий розгинач зап'ястя – розгинання кисті;

– ліктьовий розгинач зап'ястя – розгинання і приведення кисті.

М'язи нижніх кінцівок:

– двоголовий м'яз стегна – згинання ноги в колінному суглобі;

– чотириголовий м'яз стегна – розгинання ноги в колінному суглобі;

– триголовий м'яз гомілки/литковий м'яз (латеральний і медіальний) та камбаловидний – згинання та розгинання стопи в гомілковостопному суглобі;

– м'язи стопи – згинання та розгинання пальців ноги.

***NB!*** Потужним фактором, що позитивно впливає на збереження еластичності кісток і суглобів (затримує їх старіння), є правильне харчування і регулярне оптимальне фізичне навантаження.

## Питання для самоконтролю

1. Що вивчає анатомія людини?
2. Охарактеризуйте *опорно-руховий апарат людини*?
3. З яких частин складається скелет людини?
4. З чого складається скелет верхніх кінцівок?
5. З чого складається скелет нижніх кінцівок?
6. Розкажіть про функції скелета та види з'єднання кісток.
7. Як класифіковано суглоби?
8. Назвіть відомі *осі обертання* у суглобах.
9. Які з'єднання кісток верхніх кінцівок?
10. Які з'єднання кісток нижніх кінцівок?
11. У чому полягає призначення, класифікація та функція скелетних м'язів?
12. Назвіть види класифікації скелетних м'язів.
13. Яку роботу виконують скелетні м'язи?
14. Охарактеризуйте основні м'язи та м'язові групи: живота, плечового поясу, плеча та передпліччя, нижніх кінцівок.
15. Що здійснює позитивний вплив на м'язову систему людини, збереження еластичності кісток і суглобів?

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ ДО ВСІХ ТЕМ

1. Адашевский В. М. Некоторые методы моделирования биокинематических характеристик тела спортсмена // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / В. М.Адашевский, С. С. Ермаков, О. К. Морачковский. – Харків: ХДАДМ, 2002. – № 25. – С. 82 – 89.
2. Алабин А. В. Основы планирования в процессе многолетней тренировки спортсменов: учеб.-метод. пособие / А. В. Алабин, Н. П. Барская, С. Н. Филь. – Харьков: ХаГИФК, 1997. – 56 с.
3. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов. – Москва: ФиС, 1986. – 304 с.
4. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. – Москва: Медицина, 1975. – 447 с.
5. Антощук С. В. Впровадження дистанційного навчання в освітню діяльність інститутів ППО / С. В. Антощук // Післядипломна освіта в Україні. – 2004. – №1 (4). – С. 101–105.
6. Арзютов Г. Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах / Г. Н. Арзютов. – Киев: НПУ им. Драгоманова, 1999. – 410 с.
7. Афанасьев П. А. Школа йога: восточные методы психофизического самосовершенствования / П. А. Афанасьев. – Минск : Полымя, 1991. – 155 с.
8. Ашанин В. С. Биомеханика: учеб. пособие / В. С. Ашанин. – Ч. 1: Общая биомеханика (курс лекций и метод. указания к решению задач). – Харьков : ХаГИФК, 2000. – 65 с.
9. Беркинблит М. Б. Проблема управления многими степенями свободы: организация взаимодействия модулей // Управление движениями / М. Б. Беркинблит, И. М. Гельфанд, А. Г. Фельдман. – Москва, 1990. – С. 184–189.
10. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – Москва: ФиС, 1991. – 288 с.
11. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. – Москва: Медицина, 1996. – 349 с.

12. Біомеханіка спорту: навч. посібник / А. М. Лапутін, В. В. Гамалій, О. А. Архипов та ін.; заг. ред. А. М. Лапутіна. – Київ : Олімп. літ., 2001. – 320с.
13. Брук Р. Таиландский бокс Муай-тай / Р. Брук. – Краснодар: Гром, 1999. – 120 с.
14. Брюс Ли. Человек-легенда: методы тренировок Брюса Ли / Ли Брюс. – Бишкек: ФиС, СОШИВЕ, 1990. – 100 с.
15. Брюс Ли. Человек-легенда: техника и тактика ведения боя. Нападение / Ли Брюс. – Бишкек: ФиС, СОШИВЕ, 1991. – 90 с.
16. Васюкевич В. В. Электронный учебно-методический комплекс на основе модульно-рейтинговой технологии обучения / В. В. Васюкевич // Изв. Рос. гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена. – Москва, 2008. – № 74-2. – С. 87–91.
17. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – Москва: ФиС, 1988. – 331 с.
18. Вища освіта України і Болонський процес: навч. посібник / за ред. В. Г. Кременя. – Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2004. – 384 с.
19. Гибкость и методика её совершенствования у спортсменов / В. Г. Алабин, Б. Яддаден, С. И. Листунова, А. И. Костин. – Харьков: ХаГИФК, 1998. – 40 с.
20. Глоссарий современного образования / сост.: В. И. Астахова и др. – Харьков: изд-во НУА, 2007. – 523 с.
21. Дахновский В. С. Подготовка борцов высокого класса / В. С. Дахновский, С. С. Лещенко. – Киев: Здоровье, 1989. – 190 с.
22. Діленьян М. О. Бокс і кікбоксінг: навч. посіб. з фіз. виховання і спорту / М. О. Діленьян. – Київ: КНУБА, 2002. – 137 с.
23. Дубровский В. И. Биомеханика: учебник / В. И. Дубровский, В. Н. Федорова. – Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 672 с.
24. Жичкин А. Е. Основы бодибилдинга / А. Е. Жичкин. – Харьков: НТУ «ХПИ», 2001. – 100 с.

25. Журавський В. С. Болонський процес: головні принципи входження в Європейський простір вищої освіти / В. С. Журавський, М. З. Згуровський – Київ : ІВЦ «Політехніка», 2003. – 200 с.
26. Заціорський В. М. Біомеханіка двигательного апарату людини / В. М. Заціорський, А. С. Аруін, В. Н. Селуянов. – Москва: ФіС, 1981. – 143 с.
27. Іваницький М. Ф. Анатомія людини (с основами динамічної і спортивної морфології) : учеб. для ін-тов фіз. культури / под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф. В. Судзловського. – 6-е изд.– Москва : Терра-спорт, 2003. – 624 с.
28. Іванов-Катанський С. А. Джиу Джитсу: техніка бойових прийомів / С. А. Іванов-Катанський. – Москва: ФАИР, 1996. – 334 с.
29. Інформаційні технології і засоби навчання: зб. наук. праць / за ред. В. Ю. Бикова, Ю. О. Жука, Ін-т засобів навчання АПРН України. – Київ : Атіка, 2005. – 272 с.
30. Кадочников А. А. Динаміка ударів ногами / А. А. Кадочников. – Ростов-на-Дону: Фенікс, 2003. – 352 с.
31. Кадочников А. А. Психологічна підготовка к рукопашному бою / А. А. Кадочников – Ростов-на-Дону : Фенікс, 2003. – 304 с.
32. Лапутін А. М. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ / А. М. Лапутін, М. О. Носко, В. О. Кашуба. – Київ.: Наук. світ, 2001. – 201 с.
33. Лесенко В. Л. Бокс: вершини майстерства / В. Л. Лесенко, М. Н. Матвеев. – 1999. – 152 с. (Бібліотека боксера).
34. Лесенко В. Л. Бокс: динаміка поєдинка / В. Л. Лесенко, М. Н. Матвеев. – 2000. – 120 с. (Бібліотека боксера).
35. Лисицька Т. С. Аеробіка: в 2 т. Т. 1: Теорія і методика / Т. С. Лисицька, Л. В. Сиднева. – Москва : Федерація аеробіки, 2002. – 232 с.
36. Матвеев Л. П. Теорія і методика фізичної культури: учеб. для ін-тов фіз. культури / Л. П. Матвеев. – Москва: ФІС, 1991. – 543 с.
37. Мищенко В. С. Функціональні можливості спортсменів / В. С. Мищенко. – Київ: Здоров'я, 1990. – 200 с.

38. Мунтян В. С. Fight-Fitness в программе физического воспитания студентов высших учебных заведений / В. С. Мунтян. // Физическое воспитание студентов. – Харьков: ХООНОКУ – ХГАДИ, 2011. – № 1. – С. 94–98.

39. Мунтян В. С. Анализ эффективности и проблемные вопросы развития единоборств в контексте профессиональной подготовки будущих специалистов / В. С. Мунтян // Наук. часоп. НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 6 (32) – С. 92–98.

40. Мунтян В. С. Биомеханическая модель выполнения защитных и контратакующих действий (от прямых ударов руками и ногами) / В. С. Мунтян // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. – Харьков : ХДАФК, 2015. – Т. 1. – С. 83–87.

41. Мунтян В. С. Биомеханическая характеристика кругового удара ногой в рукопашном бое / В. С. Мунтян // Физ. воспитание студентов творч. специальностей. – Харьков: ХГАДИ, 2005. – № 8 – С. 50–59.

42. Мунтян В. С. Влияние антропометрических показателей на момент инерции при преимущественно поступательном движении / В. С. Мунтян // Физ. воспитание студентов творч. специальностей. – Харьков: ХГАДИ, 2006. – № 2. – С. 30–37.

43. Мунтян В. С. Вопросы морально-волевой подготовки и психологической устойчивости в единоборствах / В. С. Мунтян // Боевые искусства: ключи к совершенству / Технолог. центр. – Харьков. – 2011. – № 7–8. – С. 7–8; № 9. – С. 6–8.

44. Мунтян В. С. Интегральная специальная подготовка как фактор повышения уровня подготовленности спортсменов / В. С. Мунтян // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков : ХГАДИ (ХХПІ), 2009. – №1. – С. 101–108.

45. Мунтян В. С. Интериоризация мотивации как фактор оптимизации учебного процесса студентов / В. С. Мунтян // Адаптаційні можливості дітей та молоді. – Одеса : ТОВ Лерадрук, 2012. – С. 223–228.



46. Мунтян В. С. Использование силы упругой деформации мышц при выполнении контратакующих ударов / В. С. Мунтян // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. – Харьков: ХДАФК, 2013. – С. 245–247.

47. Мунтян В. С. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до навчання, фізичного виховання і здорового способу життя / В. С. Мунтян // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт: наук. часоп. НПУ ім. М. П. Драгоманова. – 2014. – Вип. 3К (45) – С. 182–189.

48. Мунтян В. С. Определение биомеханических показателей технических действий в единоборствах / В. С. Мунтян // Физическое воспитание студентов. – Харьков, ХООНОКУ-ХГАДИ, 2013. – № 4. – С.63–66.

49. Мунтян В. С. Оптимизация результативности соревновательной деятельности спортсменов на основе повышения уровня их психологической устойчивости / В. С. Мунтян // Физическое воспитание студентов. – Харьков : ХООНОКУ ХГАДИ, 2010. – № 3. – С. 55–58.

50. Мунтян В. С. Оптимизация специальной подготовки в рукопашном бое с учетом индивидуальных особенностей спортсменов: дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту / В. С. Мунтян. – Харьков : ХДАФК. – 2006. – 195 с.

51. Мунтян В. С. Прикладные аспекты психологии деятельности человека в экстремальных условиях и ситуациях : монография / В. С. Мунтян. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Харьков : Право, 2016. – 256 с.

52. Мунтян В. С. Психологические аспекты развития единоборств в высших учебных заведениях / В. С. Мунтян // Вісн. Чернігів. нац. педагог. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. – 2013. – Вип. 112. – Т. 1. – С. 241–244.

53. Мунтян В. С. Рукопашный бой: Русско-украинско-английский словарь-разговорник спортивных терминов / В. С. Мунтян. – Харьков : Изд-во НУА, 2007. – 164 с .

54. Мунтян В. С. Синтез боевых искусств. Стратегия, технико-тактическая и психологическая подготовка: учеб. пособие / В. С. Мунтян. – Харьков: ХГАФК, 2001. – 76 с.

55. Мунтян В. С. Совершенствование технико-тактического мастерства спортсменов в единоборствах на основе учета биомеханических характеристик технических приемов / В. С. Мунтян // Вісн. Чернігів. нац. педагог. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧДПУ, 2008. – Вип. 54. – С. 442–449.

56. Мунтян В. С. Техническая подготовка в рукопашном бое (техника ударов руками и ногами): учеб. пособие / В. С. Мунтян. – Харьков: НУА, 2007. – 68 с.

57. Мунтян В. С. Электронный учебно-методический комплекс в программе обучения студентов единоборствам / В. С. Мунтян // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. – Харьков : ХДАФК, 2014. – Т. 1. – С. 137–144.

58. Мунтян В. С. Влияние теоретической подготовки и дистанционного обучения на повышение качества учебно-тренировочного процесса / В. С. Мунтян, О. В. Попрошаев // Вісн. Чернігів. нац. педагог. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. – Вип. 139. – Т.1. – Серія: педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 345–348.

59. Мунтян В. С. Имплементация дистанционного обучения как условие повышения эффективности физического воспитания / В. С. Мунтян // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): наук. часоп. НПУ ім. М. П. Драгоманова. – 2016. – Вип. ЗК 2 (71) 16. – С. 216–219.

60. Мунтян В. С. Особенности специальной физической подготовки в единоборствах / В. С. Мунтян // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. – Харьков: ХГАФК, 2016. – Т. 1. – С. 83–87.

61. Мунтян В. С. Специальная физическая подготовка в рукопашном бое: метод. рекомендации для спортсменов и тренеров-преподавателей по рукопашному бою / В. С. Мунтян. – Харьков: Изд-во НУА, 2005. – 24 с.

62. Нгуен Ван Дунг. Каратэ: самооборона и бой / Нгуен Ван Дунг. – Москва: Атлант, 1992. – 80 с.

63. Немов Р. С. Психология: Кн. 1. Общие основы психологии: [учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений] / Р. С. Немов. – Москва : Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 576 с.

64. Немов Р. С. Психология: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / Р. С. Немов. – Кн. 3: Психодиагностика. – Москва : ВЛАДОС, 1998. – 632 с.

65. Никитюк Б. А. Анатомия и спортивная морфология (практикум) : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Б. А. Никитюк, А. А. Гладышева. – Москва : ФиС, 1989. – 176 с.

66. Никифоров Ю. Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю. Б. Никифоров. – Москва: ФиС, 1987. – 192 с.

67. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н. Г. Озолин. – Москва: ООО Астрель, АСТ. – 2003. – 863 с.

68. Остьянов В. Н. Бокс: (обучение и тренировка) / В. Н. Остьянов, И. И. Гайдамак. – Киев: Олимп. лит., 2001. – 236 с.

69. Панченко К. Л. Бокс: техническая и тактическая подготовка / К. Л. Панченко, А. М. Григорьев, А. А. Попов. – Харьков: ГП ХМЗ ФЭД, 1997. – 240 с.

70. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена: навч. посіб. / В. М. Платонов, М. М. Булатова – Київ: Олімп. літ., 1995. – 320 с.

71. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов – Киев : Олимп. лит. 2004. – 808 с.

72. Плиско В. И. Обучение сотрудников действиям в экстремальных условиях на занятиях по рукопашному бою / В. И. Плиско, В. В. Крутов. – Киев: РИО МВД УССР, 1987. – 36 с.

73. Плиско В. И. Поединок с противником, вооруженным пистолетом / В. И. Плиско. – Киев: РИО МВД УССР, 1989. – 128 с.

74. Плиско В. И. Формирование готовности профессионала к деятельности в условиях, опасных для жизни (на материале субъекта субъектной деятельности) / В. И. Плиско. – Киев : Наук. світ, 2002. – 304 с.

75. Плиско В. И. Формирование у сотрудников устойчивого психомоторного состояния к внешним проявлениям опасности / В. И. Плиско. – Киев : РИО МВД УССР, 1991. – 128 с.

76. Пономаренко В. А. Социально-психологическое содержание боевого стресса / В. А. Пономаренко // Психол. журн. – 2004. – Т. 25. – № 3. – С. 98–102.

77. Попов Г. И. Волновой процесс переноса энергии в многозвенных биомеханических системах, взаимодействующих с опорой / Г. И. Попов // Биофизика. – 1987. – Т. 32. – Вып. 3. – С. 507–511.

78. Правила змагань з рукопашного бою / Нац. федерація рукопаш. бою України. – Київ, 2004. – 50 с.

79. Преображенский С. А. Борьба – занятие мужское / С. А. Преображенский. – Москва: ФиС, 1983. – 280 с.

80. Про вищу освіту: Закон України від 1.07.2014 р. [Електронний ресурс]. – <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/card/1556-18>

81. Рид Э. С. Уроки по теории действия: [физиол. исслед. : ст. из США] / Э. С. Рид // Управление движениями. – Москва, 1990. – С. 7–9.

82. Ровний А. С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини / А. С. Ровний. – Харків: ХДАФК, 2001. – 220 с.

83. Романенко В. А. Психофизиология агрессивности / В. А. Романенко. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2010. – 142 с.

84. Романенко В. В. Модельные характеристики технической и физической подготовленности таяквондистов на этапе начальной подготовки / дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту / В. В. Романенко. – Харьков: ХГАФК, 2010. – 193 с.

85. Романенко М. И. Бокс: учеб. для ин-тов физ. культуры / М. И. Романенко. – Киев: Выща шк., 1985. – 320 с.

86. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособие / Т. Т. Ротерс. – Москва: Просвещение, 1989. – 175 с.

87. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение / Д. Л. Рудман. – Москва: ФиС, 1982. – 232 с.

88. Сак Н. Н. Спортивная морфология : лабораторный практикум / Н. Н. Сак. – Харьков: ХаГИФК, 1997. – 138 с.

89. Свиридов А. И. Анатомия человека / А. И. Свиридов. – Киев : Выща шк., 1983. – 358 с.

90. Скоростные способности и методики их развития / В. Г. Алабин, В. И. Кулик, Ю. К. Макурин и др.; под ред. В. Г. Алабина. – Харьков : ХаГИФК, 1998. – 40 с.

91. Соколюк О. В. Дистанційне навчання в системі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури / О. В. Соколюк // Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧНПУ, 2012. – С. 234–238.

92. Сосина В. Ю. Ритмическая гимнастика: альбом / В. Ю. Сосина, Э. М. Фабиан. – Киев : Рад. шк., 1990. – 225 с.

93. Спортивная метрология : учеб. для ин-тов физ. культуры / В. М. Зациорский, В. Л. Уткин, М. А. Годик и др.; под ред. В. М. Зациорского. – Москва: ФиС, 1982. – 256 с.

94. Сунь-Цзы Искусство войны / под ред. Томаса Клири. – Москва: София, 2010. – 224 с.

95. Сурков Е. Н. Психомоторика спортсмена / Е. Н. Сурков. – Москва: ФиС, 1984. – 124 с.

96. Тарас А. Е. Боевая машина: руководство по самозащите / А. Е. Тарас. – Минск: Харвест; Москва: ООО АСТ, 2001. – 592 с.

97. Телохранитель / авт.-сост. А. М. Черницкий ; под ред. А. Е. Тараса. – Минск : Харвест, 2000. – 320 с.

98. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: в 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 1. – Київ: Олімп. літ., 2008. – 424 с.

99. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: [учеб. пособие] / Г. С. Туманян. – Москва: Сов. спорт, 1997. – 228 с.

100. Уткин В. Л. Биомеханика физических упражнений / В. Л. Уткин – Москва: Просвещение, 1989. – 210 с.

101. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса / Дж. Дункан Мак-Дугалл, Говард Э. Уэнгера, Говард Дж. Грин и др. – Киев : Олимп. лит., 1998. – 432 с.

102. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. – Москва: Гардарики, 2005. – 448 с.

103. Филимонов В. И. Современная система подготовки боксеров / В. И. Филимонов. – Москва: ИНСАН, 2009. – 480 с.

104. Фініков Т. В. Сучасна вища освіта: світові тенденції і Україна / Т. В. Фініков. – Київ : Таксон, 2002. – 176 с.

105. Харлампиев А. А. Система самбо / А. А. Харлампиев. – Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 528 с.

106. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 3-е изд. – Москва: Академия, 2004. – 480 с.
107. Чумаков Е. М. Сто уроков борьбы самбо / Е. М. Чумаков. – Москва: ФИС, 1988. – 304 с.
108. Чумаков Е. М. Физическая подготовка борца / Е. М. Чумаков. – Москва: РГАФК, 1996. – 108 с.
109. De Vries H. A., Housh T. J. Physiology of Exercise – WCB Brown and Benchmark Publ, Madison. – 1994. – 636 p.
110. Den Courtine. Self Defense. Moderne par de Judo. – Paris, 1996. – 100p.
111. Elena N. Shutenko & Andrey I. Shutenko. Sociocultural Constructs of the Higher School's Innovative Potential. Journal of Psychology and Behavioral Science, 2015, vol. 3, No. 1, pp. 44-49.
112. Harris D., Harris B. Mental Skills For Physical People. New York: Leisure Press, 1984. – 220 p.
113. Henry O'Lawrence. An Overview of the Influences of Distance Learning on Adult Learners. Journal of Educational and Human Development, 2007, vol. 1, is. 1.
114. Huijing P. A. Mechanical Muscle Models // Strength and Power in Sport. – Oxford: Blackwell Scientific Publications, 1992. – P. 130–150.
115. Jigoro Kano. Kodokan Judo. – Kodansha International LTD, 1996.– 262 p.
116. Karlene A Sugarman. Winning the Mental Way: A Practical Guide to Team Building and Mental Training. – New York: Human Kinetics Pub, 1999. –280p.
117. Katsuhiko Kashiwasaki & Hidetoshi Nakanishi: Attacking judo, a guide to combinations and counters. – London: Ippon Books, 1995. – 89 p.
118. Kornhauser S. Drills and Techniques for Defensive Linemen – Los Angeles: SUNY at Stony Brook Pub., 1996. – 46 p.
119. Kuan-Ching Li, Yin-Te Tsai and Chuan-Ko Tsai. Toward Development of Distance Learning Environment in the Grid. International Journal of Distance Education Technologies (IJDET), 2008, vol. 6, is. 3.

120. Mas Oyama's Complete Karate Course Paperback. Sterling Publishing (NY). 1998. – 256 p.

121. Muntian V. S., Theory of safety needs (about the theory of arise of physical education). / V. S. Muntian. – Physical Education of Students. – 2014. – Vol.6. – P. 45-48.

122. Nafukho, F. M., Thompson, D. E., & Brooks, K. Factors predicting success in a distance learning nontraditional undergraduate degree program. International Journal of Vocational Education and Training, 2004. 12(2), pp.82–95.

123. Ron Shillingford. The elite forces handbook of unarmed combat / Thomas Dunne books St. Vartin's Griffin. New York, 2003. – 352 p.

124. The ultimate book of Martial Arts / J. Lorenz, A. Macfarlane, H. Wilson, Z. Antoniou. – New York: Anness Publishing Limited, 1998. – 256 p.

125. Yasuhiro Yamachita. The Fighting Spirit of Judo. – London: Ippon Books LTD, 1996. – 208 p.

## ДОДАТКИ

### Додаток 1

#### Глосарій спортивної термінології

**Адаптація\*** – процес пристосування організму (людини) до мінливих умов середовища.

**Аеробіка\*** – оздоровча система, заснована на застосуванні помірних за інтенсивністю фізичних вправ, переважно аеробного характеру (коли існує потреба у кисні *протягом тривалого часу*), які виконуються за участю основних м'язових груп.

**Аеробні реакції** – основа біологічної енергетики організму, здатність різних систем брати з атмосфери кисень і доставляти його до працюючих м'язів.

**Аеробна робота\*** – тривала робота помірної інтенсивності (пульс – 130–140 уд/хв) для здійснення тренувального впливу на дихальну і серцево-судинну системи.

**Анаеробна робота** – короточасна робота високої інтенсивності для розвитку швидкісно-силових якостей м'язів.

**Алгоритм поведінки\*\*** – здатність до адекватної реакції на всілякі подразники та автоматизації дій при виникненні конфліктної (екстремальної) ситуації або запобігання загрози, раптовому нападу.

**Амплітуда руху\*** – величина шляху переміщення ланок тіла відносно одна одної. *Амплітуда* – відстань між двома крайніми точками траєкторії переміщення (кінцівки, навантаження тощо).

**Атлетична гімнастика\*** – вид тренувальної діяльності, спрямованої на розвиток силових якостей та формування м'язової структури тіла людини.

**Базова вправа** – вправа, яка одночасно впливає на декілька м'язових груп.

**Ізольована вправа** – вправа, яка впливає на один м'яз або на одну м'язову групу.

---

\* Авторська інтерпретація визначення

\*\* Авторська дефініція



**«Бій з тінню» (без супротивника)\*\*** – виконання технічних дій (ударів руками і ногами або імітація кидків), коли спортсмен уявляє собі «реального» супротивника, створює (моделює) різні варіанти поведіння в «конкретних» ситуаціях, дозволяє наносити удари по правильній траєкторії й виконувати інші дії технічно правильно (коли ніхто не заважає).

**Бойова стойка\*** – оптимальне положення (позиція) людини при реальній загрозі (спортивному поєдинку або під час виникнення конфліктної ситуації), яка дозволяє ефективно проводити атакуючі, захисні та контратакуючі дії.

**Борцівки\*** – спеціальне взуття (з гладенькою підошвою), яке вдягають спортсмени для зручності та запобігання травмам при виконанні прийомів боротьби (на килимі або татамі).

**Валеологія** – вчення про формування, укріплення та збереження здоров'я.

**Валеологічне виховання** – виховання такої риси, як опікування здоров'ям, формування розуміння сутності здорового способу життя й вироблення відповідної поведінки; процес формування позитивної установки на здоров'я та здоровий спосіб життя як невід'ємної частини життєвих цінностей й загальнокультурного світобачення людини.

**Вибухова сила\*** – прояв сили (оптимальна реалізація силових якостей) за мінімальний час.

**Витривалість\*** – життєва енергія, здатність організму людини до ефективного виконання вправ (роботи) шляхом переборювання втоми, що розвивається.

**Загальна витривалість\*** – здатність організму до тривалого й ефективного виконання фізичної роботи (помірної інтенсивності) неспецифічного характеру. Розвивається завдяки підвищенню адаптації організму до навантажень. Одним з основних факторів, що визначають високий рівень прояву витривалості, є наявність у людини здатності до вольового подолання втоми, що настає.

**Спеціальна витривалість\*** – здатність до ефективного виконання роботи й подолання стомлення в умовах змагальної (прикладної) діяльності в конкретному виді спорту (під час прак-

тичного заняття). Рівень спеціальної витривалості залежить від ступеня адаптації м'язів до певної роботи, а також від рівня аеробної потужності організму людини, що деякою мірою впливає на надійність виконання техніко-тактичних дій протягом тривалого часу (усього періоду проведення двоюбою й змагань у цілому).

**Втома** – стан стомлення, що характеризується відчуття слабкості, млявості, фізіологічного дискомфорту, порушенням психічних процесів (пам'яті, уваги та ін.), який виникає під впливом різних чинників, зокрема, суб'єктивних переживань.

**Гіпоксія** – недостатній вміст кисню в крові й тканинах.

**Гіпервентиляція\*** (легенів) – посилені глибокі вдихи й видихи, під час яких до легень надходить велика кількість кисню й, відповідно, виводиться багато, вуглекислоти, у результаті чого відбувається зниження концентрації її в крові та збагачення клітин організму киснем, завдяки цьому відбувається його пришвидшене відновлення.

**Гіпердинамія** – надмірна рухова активність.

**Гіподинамія** – недостатня рухова активність.

**Гнучкість\*** – здатність людини виконувати рухи з максимальною амплітудою.

**Активна гнучкість** – виконання рухів із великою амплітудою за рахунок активності власних м'язів, що беруть участь у даному русі. Розвивається за допомогою виконання махових, пружних вправ (рухів), різних випадів, нахилів, вправ (махів) з обтяженнями тощо.

**Пасивна гнучкість** – результат дій зовнішніх сил (вправи з партнером, за допомогою спеціальних пристроїв).

**Гомеостаз\*** («гомеос» – однаковий, «стаз» – стан) – постійність внутрішнього середовища. Відносна динамічна сталість складу й властивостей внутрішнього середовища та стійкість основних фізіологічних функцій організму.

**Дистанція\*** – відстань між людьми, які стоять у колоні (у строю один за одним).

**Діагноз стану здоров'я** – висновок про стан здоров'я людини за результатами лікарського контролю. Діагностика стану здоров'я – процес розпізнавання хвороб і оцінки індиві-

дуальних особливостей суб'єкта, на основі даних якого встановлюється діагноз.

**Енерговитрати при фізичному навантаженні** – кількість енергії, витраченої організмом людини за певний проміжок часу при виконанні певної фізичної роботи.

**Життєва ємність легенів (ЖЄЛ)** – максимальний об'єм повітря, який видихає людина після глибокого вдиху.

**Загальна фізична підготовка (ЗФП)** – педагогічний процес всебічного фізичного розвитку людини.

**Здоровий спосіб життя\*** – сукупність форм і способів життєдіяльності особистості, завдяки чому стає можливим дотримання біологічних і соціальних норм поведінки та цінностей діяльності, що сприяє підвищенню рівня фізичної і соціальної адаптації людини.

**Здоров'я\*** – гармонія і внутрішньосистемний порядок організму; діалектична єдність біологічного і соціального, матеріального і духовного; наявність позитивної структурної енергії, необхідної для життєдіяльності; достатній рівень резистентності організму людини для протистояння мінливим умовам навколишнього середовища та дистресу.

**Інтервал\*** – відстань між людьми, які стоять у шеренгу (у строю один біля одного на одній лінії).

**Капа\*** – протектор, прилад із гнучкого (гігієнічно чистого) матеріалу, призначений для захисту зубів (від спортивних травм, ударів).

**Кікбокс-аеробіка\*** – виконання вправ на основі ударної техніки (ударів руками і ногами, серій і комбінацій) під музичний супровід.

**Комбінація\*** (в атлетичній гімнастиці) – два підходи, які впливають на м'язи-антагоністи і які виконуються один за другим із невеликим інтервалом відпочинку між ними.

**Контрудар\*** – удар, який наносять супротивнику у відповідь на його атаку. Контрудари бувають:

**удар у відповідь\*** – контрудар, що наноситься після виконання захисту (ухилом, підставкою, відбивом, «нирком», кроком) і здійснюється одночасно, зливо, хоча умовно й складається

ся з двох етапів (немовби у два етапи, *але разом*): 1 – виконання захисту; 2 – виконання удару/контрудару;

*зустрічний удар\** – контрудар «на випередження», назустріч удару супротивника; виконується майже одночасно з його атакою.

*Координація\** – здатність людини оптимально керувати своїми рухами, раціонально погоджувати рухи власного тіла при вирішенні конкретних рухових завдань. Координація і спритність взаємозалежні, одночасно вони свідчать про здатність людини (спортсмена) до розслаблення, уміння не напружувати ті м'язові групи, які у цей момент не працюють. В основі методики вдосконалення координаційних якостей повинні бути тренувальні засоби, що забезпечують точність рухів і їх просторово-часові характеристики.

*Спритність\** – здатність швидко оволодівати новими рухами, адекватно, раціонально (доцільно, економічно) і точно перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог ситуації, що миттєво змінюється; адекватна реакція спортсмена на будь-які подразники з урахуванням умов, що постійно змінюються.

*Легенева вентиляція* – об'єм повітря, що проходить через легені за 1 хвилину.

*Лікарський контроль* – комплексне медичне обстеження фізичного розвитку і функціональної підготовленості осіб, які займаються фізичною культурою й спортом.

*Маківара\** – спеціальний пристрій/обладнання (як правило, пружинно-ресорного типу), призначений для нанесення ударів (руками, ногами та іншими частинами тіла).

*Максимальне споживання кисню (МСК)* – найбільший об'єм кисню, що може засвоїти організм при гранично важкій для нього роботі.

*Масовий спорт (спорт для всіх)\** – регулярні заняття й участь у змаганнях представників різних вікових груп із метою зміцнення здоров'я, корекції фізичного розвитку і форм тіла, підвищення працездатності, оволодіння життєво необхідними уміннями і навичками активного способу життя та відпочинку, досягнення фізичної досконалості.

**Метаболізм** – обмін речовин в організмі для енергетичного й пластичного забезпечення процесів життєдіяльності.

**Методи фізичного виховання** – спеціальні способи, що дозволяють цілеспрямовано вирішувати завдання навчання рухам і розвитку фізичних якостей.

**Методичні засади фізичного виховання** – найважливіші положення, які узагальнюють методичні закономірності педагогічного процесу.

**Модельні характеристики\*** – вимоги до фізичного розвитку, рівня функціонування різних систем організму, параметрів психічної стійкості, необхідних на кожному етапі підготовки, з урахуванням віку спортсмена та інших його індивідуальних особливостей.

**Організм** – біологічна система будь-якої живої істоти.

**Організм людини\*** – це високоорганізована біологічна система, здатна вдосконалювати механізми керування процесами життєдіяльності залежно від впливу природних і соціальних факторів.

**Поріг анаеробного забезпечення ПАНЗ (ПАНО рос.)** – частота серцевих скорочень (ЧСС) на рівні порога анаеробного обміну, за якої організм переходить від аеробних до анаеробних механізмів енергозабезпечення. Що краще фізична підготовленість, то вище й рівень ПАНЗ.

**Педагогічний контроль** – планомірний процес одержування інформації про фізичний стан студентів, які займаються фізичною підготовкою.

**Перевтома** – накопичення втоми внаслідок неправильного режиму праці й відпочинку, що не забезпечує необхідного відновлення сил і проявляється в зниженні працездатності, продуктивності праці, появі дратівливості, головного болю, розладу сну та ін.

**Повторення** – однократне виконання фізичної вправи.

**Підхід** – декілька повторень однієї вправи, виконаних без відпочинку.

**Професійне захворювання** – таке захворювання, яке виникає в результаті впливу умов, характеру й режиму трудової діяльності.

**Професійне стомлення** – об’єктивне зниження працездатності, характер якого багато в чому пов’язаний із професійною діяльністю.

**Психологічна стійкість людини\*** – її здатність керувати своїм психологічним станом готовності до дій, оптимально або максимально реалізувати свій рівень підготовленості в умовах змагальної (професійної) діяльності та при виникненні екстремальної (конфліктної) ситуації.

**Резистентність** – стійкість організму до впливу різних факторів середовища, реалізована на основі принципу гомеостазу.

**Релаксація (розслаблення)\*** – зменшення або зняття психологічної та фізичної (м’язової) напруги для відновлення сил.

**Рефлекс** – відповідна реакція організму через центральну нервову систему на подразнення рецепторів.

**Рухова активність** – поєднання рухових дій, що виконуються в повсякденному житті, а також організовані або самостійні заняття фізичними вправами. Поняття, пов’язане з відтворенням загальної кількості рухів. *Надмірна рухова активність (гіпердинамія)* спричиняє перевтому, перенапругу; *недостатня (гіподинамія)* – різного роду фізичну детренованість.

**Рухове вміння** – такий ступінь володіння технікою виконання, дії, що відрізняється підвищеною концентрацією уваги на окремих складових операцій і нестабільними способами вирішення рухового завдання.

**Рухові навички** – ступінь володіння технікою дії, при якому керування рухами відбувається *автоматично*, а діям притаманна висока надійність.

**Сайд-степ\*** – відхід з лінії атаки шляхом пересування кроком вбік (від удару суперника).

**Самоконтроль** – регулярні спостереження тих, хто займається фізичними вправами, спортом, за станом свого здоров’я, функціональною й фізичною підготовленістю і їх змінами під впливом занять фізичними вправами й спортом.

**Самооцінка** – оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей і місця серед інших людей, що є важливим регулятором її поведінки.

**Саморегуляція** – процес автоматичної підтримки якогонебудь життєво важливого фактора на постійному рівні.

**Сила\* людини** – здатність переборювати опір фізичного впливу або протидіяти йому за допомогою діяльності власних м'язів. Сила проявляється в динамічному (переборювальному й поступальному) та статичному (ізометричному) режимах.

**Система фізичних вправ** – сукупність спеціально підібраних фізичних вправ.

**Спаринг (двобій)\*** – одна з основних форм тренування, під час якої перевіряються й удосконалюються технічні і тактичні дії, техніко-тактична майстерність, підвищується рівень спеціальних фізичних якостей, виховується воля й характер спортсмена. Види спарингу:

– **умовний \*** – передбачає чіткий розподіл ролей і певну послідовність виконання конкретних технічних дій. Наприклад, один спортсмен виконує тільки атаку (удар), а другий – тільки захист із контратакою.

– **умовно-вільний (напіввільний)\*** – виконання жорстко обумовлених (конкретних) технічних дій, але без дотримання «черговості»;

– **вільний (двобій)\*** розвиває здатність до аналізу і вжиття адекватних заходів впливу у процесі поєдинку. Під час ведення двобою засвоюються тактичні вміння (на початковому етапі підготовки) та вдосконалюються техніко-тактичне мислення й майстерність (на наступних етапах підготовки), а також виховуються морально-вольові якості, бойовий дух, формується психіка спортсмена.

**Спеціальна психологічна стійкість\*** – особистісний рівень адаптації до стресів, які є наслідком конкретної діяльності (професійної, змагальної та ін.); адекватна реакція та висока результативність, максимальне або оптимальне використання рівня підготовленості людини в процесі цієї діяльності.

**Спеціальна фізична підготовка (СФП)\*** – педагогічний процес розвитку фізичних якостей і функціональних систем організму, необхідних для конкретної спортивної або професійної діяльності. СФП служить забезпеченню необхідного рівня

функціональної підготовленості та активізації процесу адаптації організму спортсмена до майбутніх навантажень, удосконаленню техніко-тактичної майстерності, сприяє оптимальній реалізації рівня підготовленості у змаганнях (практичній діяльності).

*Головна особливість спеціальних фізичних вправ* полягає у вибіркового розвитку й удосконалюванні рухових, а також морально-вольових якостей. Добір засобів спеціальної фізичної підготовки (спеціальних вправ) повинен відповідати принципу динамічної відповідності, тобто вони мають бути адекватні змагальним (реальними) рухам за такими критеріями: за групами м'язів, що беруть участь у виконанні рухової дії, амплітудою і напрямку руху, величиною зусилля й часом його розвитку, швидкістю руху, режимом роботи м'язів. *СФП виконує такі функції*: розвиваючу (відносно попереднього рівня спеціальної підготовленості спортсмена); підтримуючу (щодо раніше досягнутого рівня підготовленості) й організуючу (стосовно змісту тренувального процесу).

**Спорт** – узагальнене поняття, яке використовується для позначення одного з компонентів фізичної культури суспільства, що історично склався у формі змагальної діяльності й спеціальної підготовки людини до змагань. *Спорт* – складова фізичної культури, засіб і метод фізичного виховання, що ґрунтується на використанні змагальної діяльності та підготовки до неї, у процесі якої порівнюються й оцінюються потенційні можливості людини; вид фізичної культури, ігрова, змагальна діяльність і підготовка до неї, що передбачають використання фізичних вправ і спрямовані на досягнення найвищих результатів.

**Спортивна діяльність** – заняття спортом, орієнтовані на розкриття резервних і виявлення граничних (у певний момент) можливостей організму людини.

**Спосіб життя\*** – звички, режим, темп і ритм життя, особливості роботи, відпочинку, спілкування тощо.

**Стомлення** – фізіологічний стан організму людини, який є результатом виконання роботи (фізичної або розумової), що проявляється в зниженні працездатності, розкоординованості регуляторних механізмів, порушенні гомеостазу. Це тимча-



сове об'єктивне зниження працездатності, що є наслідком тривалого впливу навантаження, супроводжується втратою інтересу до роботи, негативними емоційними й фізіологічними реакціями.

**Стратегія\*** (в єдиноборствах) – розроблення на основі дослідження психофізичних особливостей супротивника, закономірностей ведення поєдинку плану участі в змаганнях, що дозволяє обрати способи і форми підготовки, розподілити сили для виконання основних дій, визначити цілі та завдання, наміри (задуми) спортсмена у змаганнях з урахуванням індивідуальних особливостей і рівня його психологічної підготовленості (стійкості). При *вибудовуванні* стратегії (поведінки у конкретній ситуації) слід урахувувати теорію і практику підготовки спортсмена до певних дій, їх планування і проведення.

Стосовно техніки і тактики стратегія відіграє визначальну роль і водночас враховує їх можливості. Не випадково Сунь-Цзи писав: «Стратегія без тактики – це найповільніший шлях до перемоги. Тактика без стратегії – це просто суета перед поразкою».

**Стретчинг\*** – допоміжний вид гімнастики, який складається з комплексу фізичних вправ і поз, що *сприяють підвищенню* еластичності (розтягуванню) м'язів і зв'язок та рівня рухливості в суглобах.

**Структура підготовленості\*** – включає окремі елементи фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної підготовки спортсмена.

**Тактика\*** – складова тренувальної і змагальної діяльності, має велике значення для всіх видів спорту, особливо у єдиноборствах. Вона містить у собі теорію і практику підготовки й ведення двобою, зокрема, на підготовчому етапі сприяє засвоєнню *правильності* дій, а в подальшому – *використанню оптимального потенціалу підготовленості для досягнення мети (перемоги)*. Тактична підготовка є *сполучною ланкою між технічною, фізичною і психологічною підготовкою і залежить від рівня розвитку цих якостей*.

**Тактика ведення двобою (поєдинку)\*** – мистецтво перемагати, об'єктивна оцінка ситуації, сильних і слабких сторін суперника, уміння реалізувати свої потенційні можливості (рівень підготовленості). Тактично правильно побудована модель ведення поєдинку передбачає вміле використання власних сил для того, щоб витратити стільки енергії, скільки потрібно в конкретному випадку для одержання перемоги з найменшими витратами. Тактика може бути *алгоритмічною* (передбачати дії за заздалегідь запланованим сценарієм), *імовірнісною* (плануванням певних епізодів ведення двобою або змагань у цілому) і *евристичною* (експромтним реагуванням (діями відповідно до ситуації, що склалася).

**Татамі\*** – спеціальні мати для покриття підлоги (аналог килиму для боротьби).

**Техніка\*** (грец. – мистецтво, майстерність) – раціональний спосіб виконання руху (прийому), сукупність засобів діяльності спортсмена, що дозволяє чітко виконати поставлені завдання. Основне призначення спортивної техніки – полегшення виконання спортсменом необхідних рухів.

Основне завдання технічної підготовки – досягнення максимального ефекту при мінімальних витратах енергії.

Основними показниками технічної досконалості спортсмена, його майстерності є ефективність і економічність дій.

**Фартлек\*** – метод тренування, який передбачає безперервне чергування різноманітних видів тренувальної роботи, фізичної діяльності (виконання різних вправ, біг тощо) з різною інтенсивністю.

**Фізичне виховання\*** – органічна частина загального виховання; соціально-педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму людини. Це вид виховання, зміст якого полягає в навчанні рухів, розвитку фізичних якостей, покращенні функціональних здатностей організму людини, оволодінні спеціальними фізкультурними знаннями і формуванні усвідомленої потреби в регулярних заняттях.

**Фізична вправа\*** – набір певних рухів, виконання яких сприяє покращенню фізичної підготовленості, формуванню та вдосконаленню рухових навичок; метод фізичного розвитку; рухи або дії, які використовуються для розвитку фізичних здібностей, органів і систем організму людини.

**Фізична культура\*** – органічна частина загальнолюдської культури, самостійний вид діяльності, який являє собою сукупність духовних і матеріальних цінностей, що знаходять відображення в проповідуванні здорового способу життя, заняттях різноманітними видами і формами активної фізкультурно-спортивної діяльності; розглядається як процес оволодіння знаннями, вміннями і навичками виховної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для подальшого використання із метою самовдосконалення і збереження або покращення здоров'я. Фізична культура є невід'ємною складовою формування загальної та професійної культури особистості і не повинна розглядатися тільки як фізичний стан людини.

**Фізична освіта\*** – виховання в людині фізичної культури; процес опанування системи знань, цінностей, що дозволяє усвідомити потребу у фізичній культурі, розвивати фізичні здібності, світогляд, психічні, естетичні й поведінкові якості; процес формування у людини рухових вмінь і навичок, а також передачі спеціальних знань з фізичної культури.

**Фізична підготовка\*** – регулярні фізичні заняття, мета яких полягає в досягненні чи збереженні високого рівня підготовленості; процес формування певних фізичних якостей, умінь, рухових навичок і розвитку фізичних здібностей, необхідних у конкретній професійній або спортивній діяльності.

**Фізична підготовленість** – рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання, спрямованого на вирішення конкретних завдань.

**Фізична працездатність** – здатність виконувати фізичну роботу необхідної інтенсивності та тривалості.

**Фізичний розвиток\*** – закономірний біологічний процес поступового становлення й зміни морфологічних і функціональ-

них властивостей організму людини протягом її природного вікового розвитку. Це процес зміни форм і функцій організму під впливом природних умов (праці, побуту, харчування); цілеспрямованого використання спеціальних фізичних вправ. Це біологічний процес становлення, формування та подальших змін морфофункціональних властивостей організму людини і заснованих на них фізичних якостей і здібностей.

**Фізичні вправи\*** – це певні види рухових дій, що склалися як засоби фізичної культури і спорту, та процес багаторазового відтворення даних дій.

**Фізичні якості\*** – певні можливості людини, прояв фізичних здібностей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості і спритності) та властивостей, що характеризують окремі якісні рухові здібності людини.

**Фізіологічна система організму** – спадково закріплена, врегульована система органів (кровообігу, дихання) і тканин, які функціонують в організмі у взаємозв'язку один із одним.

**Фізкультурно-оздоровча компетентність\*** (англ. *competence*) – сукупність компетенцій; наявність знань і досвіду, необхідних для ефективної діяльності в конкретній предметній сфері; певні знання (основні принципи та методики), уміння, навички та здатність людини використовувати засоби фізичної культури і спорту для зміцнення власного здоров'я покращення фізичних якостей та функціонального стану організму.

**Фітнес (*fitness*)** – гідність, відповідність, здоров'я) – система фізичних вправ, за допомогою яких розвиваються й удосконалюються психофізичні якості, що впливають на особисту і соціальну сферу діяльності людини.

Включає в себе декілька напрямків:

– *фітнес загальний (Total fitness, General fitness);*

– *фізичний фітнес (рівень фізичної підготовленості) та похідні від нього:*

- *оздоровчий фітнес (Health related fitness);*

- *спортивно-оздоровчий або руховий фітнес (Performance related fitness, skill fitness, Motor fitness);*

- *атлетичний фітнес (Athletic fitness);*

- *фітнес як рухова активність;*
- *фітнес як оптимальний фізичний стан.*

***Fight-fitness\*\**** – (авт.) програма фізичного, морально-вольового та естетичного розвитку, яка включає в себе декілька взаємопов'язаних розділів: *єдиноборства* (техніко-тактична підготовка, основи ведення двобою та прийоми самозахисту); *спеціальну фізичну підготовку*; *спеціальну психологічну підготовку*; *спеціальну теоретичну підготовку та кікбокс-аеробіку*). Основними завданням курсу є розвиток і підтримання оптимального рівня фізичного та психічного здоров'я, засвоєння, закріплення та вдосконалення техніко-тактичної майстерності, набуття прикладних навичок поведінки в екстремальних (конфліктних) ситуаціях.

***Форми самостійних занять*** – організація системи занять фізичними вправами з огляду на їх зміст (ранкова гігієнічна гімнастика, вправи протягом дня, самостійні тренувальні заняття).

***Функціональна система організму*** – взаємозв'язок органів, тканин, фізіологічних систем, що забезпечують досягнення мети в певному виді діяльності.

***Функціональний стан*** – інтегральний комплекс характеристик таких якостей і властивостей організму, які визначають діяльність людини.

**Українсько-російсько-англійський словник  
спортивних термінів  
Ukrainian-russian-english dictionary  
of sport terms**

Українська <i>1</i>	Російська <i>2</i>	Англійська <i>3</i>
<b>Спортивний рух Змагання</b>	<b>Спортивное движение Соревнования</b>	<b>Sports movement Competitions</b>
види спорту	виды спорта	sports events
відбіркові змагання	отборочные соревно- вания	Qualifying competitions
Загальноазійські ігри	Всеазиатские игры	All-Asia Games
Всесвітня Універсиада	Всемирная Универсиада	World University Games
жіноча команда	женская команда	women's team
змагання за круго- вою системою	соревнования по кру- говой системе	round-robin competition
змагання за олімпій- ською системою (з вибуванням)	соревнования по олимпийской системе (с выбыванием)	elimination (knock- out) competition
кваліфікаційне зма- гання	квалификационное соревнование	qualification competition
клубна команда	клубная команда	club team
команда юніорів	команда юниоров	juniors team
командна першість	командное первенство	team competition
Міжнародна спорти- вна федерація	Международная спор- тивная федерация	International Sports Federation
Міжнародний олімпій- ський комітет (МОК)	Международный олим- пийский комитет (МОК)	International Olympic Committee (IOC)
Міжнародний олім- пійський рух	Международное олим- пийское движение	International Olympic movement
Національна спортив- на федерація	Национальная спор- тивная федерация	National Sports Federation

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Національний олімпійський комітет (НОК)	Национальный олимпийский комитет (НОК)	National Olympic Committee (NOC)
Олімпіада	Олимпиада	Olympiad
олімпієць	олимпиец	Olympian
олімпійський чемпіон	олимпийский чемпион	Olympic champion
олімпійські види спорту	олимпийские виды спорта	Olympic sports
Олімпійські ігри	Олимпийские игры	Olympic Games
особиста першість	личное первенство	individual competition
особисто-командна першість	лично-командное первенство	individual and team competition
особисто-командний залік	лично-командный зачёт	individual and team classification
Панамериканські ігри	Панамериканские игры	Pan-American Games
півфінальні ігри	полуфинальные игры	semi-finals
півфінальні змагання	полуфинальные соревнования	semi-finals
попередні ігри	предварительные игры	preliminary games
попередні змагання (бої)	предварительные соревнования (бои)	preliminaries competitions (bout)
професійний спорт	профессиональный спорт	professional sport
спортивна газета	спортивная газета	sports newspaper
спортивна класифікація	спортивная классификация	sports grading
спортивна організація	спортивная организация	sports organization
спортивна преса	спортивная пресса	sports press
спортивна федерація	спортивная федерация	sports federation
спортивний журнал	спортивный журнал	sports magazine
спортивний журналіст, акредитований: – тимчасово; – постійно	спортивный журналист, аккредитованный: – временно; – постоянно	sports writer (accredited journalist) – temporarily accredited – permanently accredited
спортивний календар	спортивный календарь	sports calendar

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
спортивний клуб	спортивный клуб	sports club
спортивний рух	спортивное движение	sports movement
спортивні змагання	спортивные соревнования	sporting competitions
Універсиада	Универсиада	University Games
чвертьфінальні змагання	четвертьфинальные соревнования	quarter-finals
чемпіонат Європи	чемпионат Европы	European championship
чемпіонат країни	чемпионат страны	national championship
чемпіонат світу	чемпионат мира	World championship
чоловіча команда	мужская команда	men's team

**Разминка  
Загальнорозвиваючі  
і спеціальні вправи**

**Разминка  
Общеразвивающие  
и специальные упражнения**

**Warm-up  
Calisthenics form  
building (body  
building) and special  
exercises**

Вишикуватися! Ставай! (у шеренгу)	Построиться! Становись! (в шеренгу)	Line up!
Рівняйся!	Равняйся!	Alignment in the ranks!
Струнко!	Смирно!	Attention! Shun!
Вільно!	Вольно!	At easel / stand easy!
вітання-уклін	приветствие-поклон	greeting, bow
Ліворуч! Праворуч! Кругом! Кроком руш!	Налево! Направо! Кругом! Шагом марш!	Left turn! / Left face! Right turn! / Right face! Around turn! / About face! Forward march!
хода на носках	ходьба на носках	walk on your (the) toes
хода на п'ятах	ходьба на пятках	walk on your heels
звичайний крок	обычный шаг	normal walk
не відставати	не отставать	keep pace with
хода на внутрішній частині стопи	ходьба на внутренней части стопы	walk on inner side of your feet



1	2	3
хода на зовнішній частині стопи	ходьба на внешней части стопы	walk on outer side of your feet
хода з перекатом з п'ятки на носок	ходьба перекатом с пятки на носок	rolling step
хода високо піднімаючи ноги	ходьба високо поднимая ноги	walking with high legs
хода в напівприсіді	ходьба в полуприседе	half squat walk
хода в присіді	ходьба в приседе	squat walk
Бігом / Бігом руш!	Бегом марш!	Run march!
бігом	бегом	at a run / running
біг з високим підняттям стегна	бег с высоким подниманием бедра	run with your thigh raised high / high thigh action
біг із захльостом голімки назад	бег с захлестом голени назад	run with your shin's whipping movement
рух (біг) спиною уперед	движение (бег) спиной вперед	backward movement, (running)
рух лівим (правим) боком	движение левым (правым) боком	left (right) sideward movement
рух схресним кроком ліворуч (праворуч)	движение скрестным шагом левым (правым) боком	left (right) sideward cross steps movement
прямо	прямо	forward
біг з підняттям прямих ніг	бег с подниманием прямых ног	run with your strait legs raised high
звичайний біг	обычный бег	normal run
- розбіг - короткий розбіг - коротке прискорення - біг з прискоренням - прискорення темпу бігу - прискорювати рух	- разбег - короткий разбег - короткое ускорение - бег с ускорением - ускорение темпа бега - ускорять движение	- run up, running up - short run - short sprint - run with sprint - acceleration of pace - to accelerate movement
повільний біг, біг підтюпцем	медленный бег, бег трусцой	slow run, jogging
дрібнотливий біг	семенящий бег	mince run

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
кроком	шагом	at a walking pace
дихальні вправи:  - дихати - вдих - видих - повний вдих	дыхательные упражнения:  - дышать - вдох - выдох - полный вдох	respiration exercises  - breathe - breathe in - breathe out / expiration - full inhale / inhalation
розминка в русі	разминка в движении	warm up on astir
розминка м'язів шиї:  - нахил голови вперед - нахили голови вперед-назад - нахили голови вбік  - кругові рухи головою - поворот голови ліворуч-праворуч	разминка мышц шеи:  - наклон головы вперед - наклоны головы вперед-назад - наклоны головы в стороны - круговые движения головой - поворот головы влево-вправо	to warm-up muscles of the neck  - lean the head forward - lean the head forth and back - lean the head to the side  - head round (circle) movements - turn your head left-right
розминка пальців рук	разминка пальцев рук	fingers warm-up
розминка кисті: - обертання в проміневоzap'ясних суглобах	разминка кисти: - вращения в лучезапястных суставах	wrist warm-up - wrist joints circle movements
розминка ліктьових суглобів	разминка локтевых суставов	elbow joints warm-up
обертання в ліктьових суглобах:  - обертання всередину - обертання назовні	вращения в локтевых суставах:  - вращение вовнутрь - вращение наружу	elbow joints circle movements: - circle movement inward - circle movement outward
розминка плечових суглобів: - руки вгору - руки вбік - руки вперед	разминка плечевых суставов: - руки вверх - руки в стороны - руки вперед	shoulders joints warm-up - hands up - arms aside - arms forward

1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>- обертання руками вперед</li> <li>- обертання руками назад</li> <li>- схресні рухи руками («ножиці»)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вращение руками вперёд</li> <li>- вращение руками назад</li> <li>- перекрестные движения руками («ножницы»)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- arms circle movements forward</li> <li>- arms circle movements backward</li> <li>- arms crosswise movements («scissors»)</li> </ul>
<p>нахил тулуба вперед:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дістати правою рукою носок лівої ноги, лівою рукою – носок правої ноги</li> </ul>	<p>наклон туловища вперед:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- достать правой рукой носок левой ноги, левой рукой – носок правой ноги</li> </ul>	<p>body (trunk) bend (lean) forward</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- to touch the left toe with the right hand, the right toe with the left hand</li> </ul>
<p>нахил тулуба вбік на кожен крок</p>	<p>наклон туловища в сторону на каждый шаг</p>	<p>body inclinations to the side on every step</p>
<p>повороти тулуба вбік (у русі)</p>	<p>повороты туловища в стороны ( в движении)</p>	<p>body turn to the side (in the movement)</p>
<p>На місці!</p>	<p>На месте!</p>	<p>On the spot!</p>
<p>Стій!</p>	<p>Стой!</p>	<p>Stand still; stay!</p>
<p>розминка тулуба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вихідне положення ноги нарізно</li> <li>- кругові рухи (обертання) тулубом</li> <li>- ноги нарізно, напівнахил уперед, руки вбік, поворот тулуба вбік («млин»)</li> </ul>	<p>разминка туловища:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- исходное положение ноги врозь</li> <li>- круговые движения (вращения) туловищем</li> <li>- ноги врозь, полунаклон вперед, руки в стороны, поворот туловища в стороны («мельница»)</li> </ul>	<p>body (trunk) warm-up</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- starting position legs apart (straddle)</li> <li>- trunk (body) round (circles) movements</li> <li>- legs apart, semi-bent position, arms aside, turn the trunk (body) to the side («mill»)</li> </ul>
<p>розминка гомілково-стопного суглоба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- підняти зігнуту ліву (праву) ногу</li> <li>- обертання (кругові рухи) стопою</li> </ul>	<p>разминка голеностопного сустава:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднять согнутую левую (правую) ногу</li> <li>- вращения (круговые движения) стопой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ankle joint warm-up</li> <li>- to lift up bent left (right) leg</li> <li>- foot circle movements</li> </ul>
<p>кругові рухи в колінному суглобі</p>	<p>круговые движения в коленном суставе</p>	<p>knee joint circle movements</p>

1	2	3
кругові рухи (обертання) у тазостегновому суглобі	круговые движения (вращения) в тазобедренном суставе	hip joint circle movements
випад глибокий випад	выпад глубокий выпад	lunge deep (large) lunge
сід на праву (ліву) ногу	сед на правую (левую) ногу	a lunge to the side
виконувати пружні рухи	выполнять пружинящие движения	spring like movements
махи ногами: - мах уперед - мах убік - мах назад - великий мах	махи ногами: - мах вперёд - мах в сторону - мах назад - большой мах	legs swings - forward swing - side swing - back swing - giant swing
підняти ногу (и)	поднять ногу (и)	pull your leg (s) up
Сісти! - ноги нарізно - схрестивши ноги	Сесть! - ноги врозь - скрестив ноги	Sit! - sit legs straddled (apart) - sit cross-legged
Лягай!	Ложись!	Lie down!
- згинання-розгинання тулуба в положенні лежачи на спині - згинання і розгинання рук в упорі лежачи (віджимання)	- сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	- to fold from lying on back position  - push-up in front lining support
Підніміться!	Встать!	Stand up!
стрибки: - на перший оплеск виконати поворот вліво, на другий – поворот управо - стрибок туди і назад - поворот на 90° - поворот на 180° - поворот на 360°	прыжки: - на первый хлопок выполнить поворот влево, на второй – поворот вправо - прыжок туда и обратно - поворот на 90° - поворот на 180° - поворот на 360°	hops, jumps - with one clap to execute a turn to the left, with another clap – turn to the right - jump there and back - quarter turn - half turn - full turn
відпочинок, перепо- чинок	отдых, передышка	rest, relaxation
перекід уперед зі стойки	кувырок вперед из стойки	forward roll from a stand

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
політ- перéкид	полет-кувырок	dive roll forward
переворот убік («ко-лесо»)	переворот в сторону («колесо»)	cart-wheel
згрупуватися	сгруппироваться	to tuck, to ball
самостраховка при падінні через ліве (праве) плече	самостраховка при падении через левое (правое) плечо	self-protection at fall down over left (right) shoulder
підйом розгином	подъём разгибом	upstart, kip-up
розслабитися	расслабиться	relax
напівшпагат	полушпагат	half split
шпагат	шпагат	split

<b>Стойки</b>	<b>Стойки</b>	<b>Stances</b>
бойова стойка	боевая стойка	fighting stance
класична стойка	классическая стойка	classic stance; classic guard
ліва стойка	левосторонняя стойка	left- hand guard
основна стойка	основная стойка	standing position; fundamental natural; posture; normal stand
права стойка	правосторонняя стойка	right-hand guard
стойка (позиція) го-товності	стойка (позиция) го-товности	ready position
стойка висока	стойка высокая	high stance
стойка закрита	стойка закрытая	closed on guard
стойка низька	стойка низкая	low guard, crouch guard
стойка відкрита	стойка открытая	open on guard

<b>Техніка ударів руками</b>	<b>Техника ударов руками</b>	<b>Punching technique</b>
боковий у корпус (у тулуб)	боковой по корпусу (в туловище)	hook to the body
боковий з розмахом	боковой с размахом	swing
боковий лівий	левый боковой	left hook
боковий правий	правый боковой	right hook

1	2	3
боковий удар рукою в голову	боковой удар рукой в голову	hook to the head
прямий удар «передньою» рукою	прямой удар «передней» рукой	jab
прямий удар правою	прямой удар правой	right straight punch (blow)
прямий удар рукою	прямой удар рукой	straight punch
прямий удар рукою в голову (зупиняючий)	прямой удар рукой в голову (останавливающий)	stopping
прямий удар рукою в тулуб	прямой удар рукой в туловище	straight punch to the body
стиснути (стискати) кулаки	сжать (сжимать) кулаки	clench your fists, tight your fists
удар в голову	удар в голову	heading
удар у підборіддя	удар в подбородок	blow to the chin
удар ліктем	удар локтем	elbow strike, elbow blow
удар рукою знизу	удар рукой снизу	uppercut
формування кулака	формирование кулака	forming of the fist

**Техніка ударів ногами**

**Техника ударов ногами**

**Kicking techniques**

зворотний круговий удар ногою	обратный круговой удар ногой	round back kick
круговий удар (у стегно) (мавасі гері гедан)*	боковой удар (в бедро) (мавасі гері гедан)	low kick
круговий удар ногою (мавасі гері)*	круговой удар ногой (мавасі гері)	round kick
підсічка (асі барай)*	подсечки (асі барай)	foot swings
підсічка зовні	подсечка снаружи	outside foot swing
підсічка зсередини	подсечка изнутри	inside foot swing
прямий удар ногою (має гері)*	прямой удар ногой (має гері)*	front kick
удар коліном	удар коленом	knee strike, knee blow
удар ногою в стрибку (тобі гері)*	удар ногой в прыжке (тобі гері)	jumping (flying) kick
удар ногою вбік (йоко гері)*	удар ногой в сторону (йоко гері)	side kick

1	2	3
удар ногою зверху	удар ногой сверху	downward kick, axe kick
удар ногою навідмаш (урамавасі гері)*	удар ногой наотмашь (урамаваси гери)	heel kick
удар ногою навідмаш з розворотом (усіро-урамавасі)	удар ногой наотмашь с разворотом (усироурамаваси)	turning heel kick
удар ногою назад (усіро гері)*	удар ногой назад (усиро гери)	back kick

<b>Ударна техніка Техніка двобою</b>	<b>Ударная техника Техника поединка</b>	<b>Punching and kicking techniques Sparring technique</b>
агресивний боєць	агрессивный боец	fighter
атака	атака	attack
без зусиль (легко)	без усилий (легко)	easily; hands down
бити відкритою рукавичкою	бить открытой перчаткой	to hit with an open glove; slap
бити, завдавати ударів	бить, наносит удары	to hit, to punch, to deliver the blows
«бій з тінню»	«бой с тенью»	shadow bout
бій на середній дистанції	бой на средней дистанции	medium-guard fighting; medium-range fighting
ближній бій	ближний бой	infighting; close-quarter bout
блискавична атака з наступним відходом	молниеносная атака с последующим отходом	tip-and-run
боєць-силовик	боец-силовик	heavy puncher
боєць-темповик	боец-темповик	fast-mover
боєць контратакуючого стилю	боец контратакующего стиля	counter-puncher, counter-offensive puncher
боксерський мішок	боксерский мешок	punch bag
боксерські рукавички	боксерские перчатки	boxing gloves
важкий мішок (з піском)	тяжелый мешок (с песком)	heavy punch bag
вести бій	вести бой	to fight a bout

\*Примітка: у дужках вказані японські назви з карате «Сётокан».

1	2	3
вирішальний удар	решающий удар	decisive blow
відбивати удари	отбивать (отражать) удары	to parry the blows
відволікати	отвлекать	side-track
відмова від продовження бою	отказ от продолжения боя	retirement
відхилятися	отклоняться	drop-away
відходити назад	отходить назад	retire
той, хто вільно володіє обома руками	владеющий свободно обеими руками	ambidexter
глухий захист	глухая защита	double cover
груша насипна	груша насыпная	light punch bag
груша пневматична	груша пневматическая	platform speed ball
дальній бій	дальний бой	outfighting
дивитися вперед і зафіксувати погляд на партнері	смотреть вперед и зафиксировать взгляд на партнере	keep your eyes forward and fixed on your partner
дистанція	дистанция	range
захист (блок)	защита (блок)	blocking
захист відходом	защита отходом	stepping away
захист, захищатись, оборона	защита, защищаться, оборона	to defence
захист підставлянням правої долоні й відбивом лівою рукою всередину від серії із двох прямих ударів руками в голову	защита подставкой правой ладони и отбивом левой рукой вовнутрь от серии из двух прямых ударов руками в голову	to defend blocking the right palm and parry to the left hand inside from series of two straight blows on the head
захист ухилом	защита уклоном	slipping
захищати, оборонене/захисне положення	защищать, оборонительное положение	guard
захват з ударом	захват с ударом	holding and hitting
зустрічний удар (зупиняючий)	встречный удар (останавливающий)	stop blow
контактний спаринг	контактный спарринг	contact sparring
коронний удар	коронный удар	favourite punch
крок убік (ухилятися від удару)	шаг в сторону (уклоняться от удара)	side-step
кулачний бій	кулачный бой	fisticuffs



1	2	3
легкі удари	лёгкие удары	light punches, jab
містечтво боксування	искусство боксирования	ring craft
несподіваний удар	неожиданный удар	unexpected blow
нокаут	нокаут	knock-out
нокаутуючий удар	нокаутящий удар	knockout blow
нокдаун	нокдаун	knock-down
обмін ударами	обмен ударами	exchange of blows
одним ударом	одним ударом	at one blow
переміщення ваги тіла вперед – назад	перемещение веса тела вперед – назад	shift (transfer) weight of body forward and backward
перемога	победа	victory, win
перемога за очками	победа по очкам	winning on points
пересування кроком уперед	передвижение шагом вперед	movement forward step
площадка	площадка	platform
поштовхи ногами з поворотами тулуба і виконанням прямих ударів	толчки ногами с поворотами туловища и выполнением прямых ударов	legs take off with turn of your body and execute blows (punches)
попередження	предупреждение	warning
приблизний порядок (послідовність) навчання	примерный порядок (последовательность) обучения	approximate order (succession) of training
приставлення ноги	приставление ноги	closing the leg
раптовий напад	внезапное нападение	swoop
робота з партнером	работа с партнёром	work with partner (opponent)
робота ніг	работа ног	foot work
розсічення брови	рассечение брови	eyebrow cut
серія ударів	серия ударов	series of blows
сила удару	сила удара	punching power
сильний удар	сильный удар	hard blow
спаринг-бій	спарринг-бой	sparring bout
спаринг-партнер	спарринг-партнер	sparring partner
спортсмен-лівша	спортсмен-левша	southpaw
спроба	попытка	attempt, try
стрибати зі скакалкою	прыгать со скакалкой	skip a rope

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
стрибок	скачок	leap
бій врукопашну	схватка врукопашную	handgrip
точно в ціль	точно в цель	exactly (precisely) in target (mark, aim)
тримати суперника на дистанції	держатъ соперника на дистанции	to keep an opponent out of reach
удаваний удар	ложный удар	fake blow
удар головою	удар головой	butting
удар має досягти цілі	удар должен достичь цели	the blow should reach the goal
удар не за правилами	удар не по правилам	foul blow
удар нижче пояса	удар ниже пояса	blow below the belt
удар потрапив прямо в ціль	удар попал прямо в цель	the blow (thrust) hit the mark
удар у відповідь	ответный удар	counter blow, backstroke
удар у щелепу	удар в челюсть	blow to the jaw
удари повинні завдаватися на видиху	удары должны наноситься на выдохе	blows should be applied on breath out (exhale)
уразливі місця на тілі (людини)	уязвимые места на теле (человека)	knockout points on the body; vulnerable spots of the body
ухил	уклон	swaying away; lean; turning aside
фінт	финт	feint
швидко нахилити голову («нирок»)	быстро наклонять голову («нырок»)	to duck
шолом для захисту голови	шлем для защиты головы	protective head-guard

**Кидкова техніка  
Техніка боротьби**

**Бросковая техника  
Техника борьбы**

**Throwing techniques  
Wrestling techniques**

активний борець	активный борец	active wrestler
атака кидком	атака броском	fleche
атакуючий борець	атакующий борец	attacking wrestler
бій	схватка	bout
ближня нога	ближняя нога	near leg

1	2	3
ближня рука	ближняя рука	near arm
бокова підніжка (захватом за шию)	боковая подножка (захватом за шею)	neck hold and leg trip
больовий прийом	болевой прием	painful hold, dislocation hold
больовий прийом на ногу (коліно, кісточку)	болевой прием на ногу (колени, лодыжку)	leg-lock, (knee, ankle lock)
больовий прийом на руку	болевой прием на руку	armlock
борець у захисті	борец в защите	defending wrestler
боротися	борются	wrestle
боротися в партері, на колінах	борются в партере, на коленях	to wrestle in a kneeling position
боротися в стойці	борются в стойке	to wrestle in standing position
боротьба	борьба	wrestling
борцівська стойка	борцовская стойка	wrestling stance
брати захват	брать захват	to take a hold
виведення з рівноваги	выведение из равновесия	break balance
вітання (уклін)	приветствие (поклон)	bow
вставати на міст	вставать на мост	to fall into the bridge
дальня нога	дальняя нога	further leg
дальня рука	дальняя рука	further arm
дотискання	дожимание	pinning hold
задушувальний захват	удушающий захват	strangle hold
задушувальний захват хрестом	удушающий захват крестом	cross-strangle
задушувальний прийом	удушающий прием	chokelock, necklock
задушувальний прийом ззаду	удушающий прием сзади	back naked chokelock
заборонений прийом	запрещенный прием	illegal hold
задня підніжка	задняя подножка	back trip; outside leg trip
застосовувати захват	применить захват	to apply a hold
застосовувати кидок	применить бросок	to apply a throw

1	2	3
захват	захват	grip, hold
захват важелем	захват рычагом	arm bar, lock
захват за залoгу куртки	захват за отворот куртки	lapel hold
захват за голову	захват за голову	headlock
захват за ноги	захват за ноги	catch of legs
захват за рукав	захват за рукав	sleeve grip
захват за руку	захват за руку	arm-hold
захват за шию	захват за шею	neck hold
захват нiг	захват ног	leg grip
захват рук	захват рук	arm grip
захват тулуба	захват туловища	body hold
звалювання	сваливание	throw-down, body drop
звiльнитися вiд захвату	освободиться от захвата	to break a hold
зворотний захват	обратный захват	reverse hold
кидати	бросать	to throw
кидати суперника	бросать соперника	to throw an opponent
кидок	бросок	throw, drop
кидок з пiдсадом гомiлкою	бросок с подсадом голенью	corner throw (with shin)
кидок зi стoйки	бросок из стoйки	throw standing
кидок iз захватом за пояс	бросок с захватом за пояс	belt throw
кидок iз захватом тулуба	бросок с захватом туловища	body-lock throw
кидок «млин»	бросок «мельница»	wheel, shoulder wheel; head under arm and crotch lift
кидок передньою пiднiжкою iз захватом руки	бросок передней подошжкой с захватом руки	arm-hold and back heel throw
кидок прогином	бросок прогибом	drop-back
кидок у вiдповiдь	ответный бросок	counter throw
кидок у падiннi	бросок в падении	sacrifice throw
кидок через голову з упором стoпи в живiт	бросок через голову с упором стoпы в живот	stomach throw

1	2	3
кидок через плече	бросок через плечо	shoulder throw
кидок через стегно	бросок через бедро	hip throw
контрприєм	контрприем	counter-grip
коронний прийом	коронный прием	favorite technique
манекен, опудало	манекен, чучело	dummy
міст	мост	bridge
небезпечне положення	опасное положение	dangerous position
нога, що стоїть позаду	сзади стоящая нога	further leg, trailing leg
нога, що стоїть спереду	впереди стоящая нога	leading leg
опорна нога	опорная нога	support foot
основна стойка	основная стойка	fundamental natural posture
падіння	падение	fall
партер	партер	kneeling position, referee's position
переведення в партер	перевод в партер	turning-down
переворот	переворот	lift-over, ride, turning-over
передня підніжка	передняя подножка	forward trip; advanced foot-sweep
перекат	перекат	roll, roll-over
переслідувати суперника	преследовать соперника	to pursuit an opponent
підніжка, зачіп	подножка, зацеп	sweep, trip, heel
підсікання	подсечка	ankle trip, back heel
підсікання бокове (зовні)	подсечка боковая (снаружи)	outside back heel
підсікання зсередини	подсечка изнутри	inside back heel
підсікання переднє	подсечка передняя	forward ankle trip
загроза	угроза	threat
подвійний захват	двойной захват	double hold
позиція атаки	позиция нападения	offensive position
позиція захисту	позиция защиты	defensive position
положення у стойці	положение в стойке	standing positions
положення внизу	положение внизу	underneath position
положення на колінах	положение на коленях	kneeling position
положення зверху	положение сверху	top position

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
положення рук і ніг	положения рук и ног	positions of arms and legs
поразка	поражение	defeat
послабляти захват	ослаблять захват	to relax a hold
поштовх	толчок	push
правильний (красивий) прийом	правильный (красивый) приём	fair hold
прикидання, фінт	притворство, финт	feint
проводити кидок	проводить бросок	to execute a throw
просмикування руки	продёргивание руки	arm-drag
прохід у ноги	проход в ноги	dive
ривок за руку	рывок за руку	arm pull
скручування	скручивание	twisting, (chancery)
стойка висока	стойка высокая	high on guard
стойка лівостороння	стойка левосторонняя	left natural posture, left hand guard
стойка низька	стойка низкая	low on guard, crouch guard
стойка оборонна	стойка оборонительная	self-defensive posture
стойка правостороння	стойка правосторонняя	right natural posture, right-hand guard
стойки	стойки	postures, guards, stances
техніка больових прийомів	техника болевых приемов	locking technique
техніка прийомів «на удушення»	техника удушающих приемов	strangulation technique
техніка захватів	техника захватов	holding technique
техніка кидків	техника бросков	throwing technique
точка обертання	точка вращения	point of rotation
точка опори, ось обертання	точка опоры, ось вращения	point of support; fulcrum
утримання	удержание	blocking, immobilization hold, hold-down
утримання зараховане!	удержание засчитано!	hold is on !
утримання збоку	удержание сбоку	blocking (hold)from the side

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
утримання на мосту	удержание на мосту	blocking of the bridge
утримувати суперника	удерживать соперника	to hold an opponent

**Загальна і спеціальна спортивна термінологія**

**Общая и специальная спортивная терминология**

**General and special sport terms**

адаптація до тренувальних навантажень	адаптация к тренировочным нагрузкам	adaptation to the training loads
амортизатор гумовий	амортизатор резиновый	rubber cable
амортизувати (поглинати)	амортизировать (поглощать)	to absorb
амплітуда руху	амплитуда движения	amplitude of movement, range of motion
базові елементи (основні)	базовые элементы (основные)	basic parts
баланс	баланс	balance, equilibrium
брати участь	участвовать	to participate, to take part in...
великий мах	большой мах	giant swing, long swing
вертикальна площина	вертикальная плоскость	vertical plane
взаємодія з опорою	взаимодействие с опорой	interaction with support
взаємозв'язок	взаимосвязь	interconnection
виконати вправи	выполнить упражнения	to execute exercises
випрямити коліна (ноги)	выпрямить колени (ноги)	to straighten the knees (legs)
випрямитися	выпрямиться	keep the trunk upright; to straighten
вис	вис	hang
віджимання	отжимание	push-up
віджимання на брусах	отжимание на брусьях	push-up on the parallel bars
відновити (-ся)	восстановить (-ся)	to restore, to rehabilitate oneself

1	2	3
відпускання (рук, хвата)	отпускание (рук, хвата)	release (of arms, grasp)
відчуття	чувство	sense, feeling
відчуття впевненості	чувство уверенности	sense of confidence
відчуття м'язове	чувство мышечное	kinesthetic feel
відчуття часу	чувство времени	sense of timing
відштовхування ногами	отталкивание ногами	legs take-off
відштовхування руками	отталкивание руками	arms push-off
вільний рух	свободное движение	free movement
вісь обертання	ось вращения	axis of rotation; axis of turn
вправи в русі	упражнения в движении	marching (walking) exercises
вправи для розвитку різних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності	упражнения для развития различных физических качеств: силы, скорости, выносливости, ловкости	exercises for developing of various physical qualities: strength, speed, stamina, agility
вправи з активним опором	упражнения с активным сопротивлением	active resistance exercises
вправи загальнорозвиваючі	упражнения общеразвивающие	calisthenics form building exercises
вправи зі скакалкою	упражнения со скакалкой	skipping-rope exercises
вправи на приладах: брусах, поперечині	упражнения на снарядах: брусьях, перекладине	exercises on apparatuses: parallel bars, horizontal bar
вправи на увагу	упражнения на внимание	alertness drill
вправи, що підводять	упражнения подводящие	load-up exercises
втома	усталость	fatigue
гантелі розбірні	гантели разборные	dump-bells (combined)
готовність	готовность	readiness, preparedness
графік тренувальних навантажень	график тренировочных нагрузок	training load diagram
групування	группировка	tuck position



1	2	3
екіпірування (спортсменів)	экипировка (спортсменов)	outfit of sportsmen
елементи виконання у зв'язці	элементы выполнения в связке	elements executed in series
емблема	эмблема	emblem
еспандер	эспандер	expander
ефект	эффект	effect, impact
ефект кумулятивний тренувальний	эффект кумулятивный тренировочный	cumulative training effect; impact
ефективна зв'язка	эффективная связка	effective connection
ефективний прийом	эффективный приём	effective action
жим штанги	жим штанги	weight press
з'єднання (елементів)	соединение (элементов)	connection, link (of elements)
зафіксувати положення	зафиксировать положение	to mark a position
зв'язка	связка	connection, link, bindin
зв'язка ударна	связка ударная	striking link, striking connection
зважуватися	взвешиваться	to weight oneself
звичка	привычка	habit
згинання рук в упорі	сгибание рук в упоре	bending of arms in support
згинати(-ся)	сгибать(-ся)	to flex, to bend
згинання-розгинання тулуба в положенні лежачи на спині (складання)	сгибание-разгибание туловища в положении лежа на спине (складывание)	to fold from lying on back position
згинання-розгинання рук в упорі лежачи	згибания-разгибания рук в упоре лежа	push-up (in front leaning support)
здатність	способность	ability, capability
Зімкнись!	Сомкнись!	Close up!
злитість	слитность	continuity
змах	взмах, замах	swing
скидання ваги	сгонка веса	weight cutting
зміст	содержание	content
зусилля	усилие	impulse, effort
контакт	контакт	contact, touch

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
контролювати рух	контролировать движение	to check motion
крок короткий	шаг короткий	short step
кроки випадами	шаги выпадами	lunge steps
лазіння в гору по канату	лазание вверх по канату	rope-climbing upwards, up-climbing
легкість виконання	легкость исполнения	lightness in execution
лежачи	лѐжа	lying
Лягай!	Ложись!	Lie down!
м'язова напруження	мышечное напряжение	muscle tension
м'язове розслаблення	мышечное расслабление	relaxation in muscles
марширування на місці	маршировка на месте	marching on spot
мах енергійний	мах энергичный	energetic swing
махова нога	маховая нога	swing up leg
махові елементи	маховые элементы	swings
межа	предел	limit
методи навчання	методы обучения	methods of teaching
момент інерції	момент инерции	inertia moment
вгору	вверх	up, upwards
надмірна напруження	чрезмерное напряжение	excessive tension
надмірне навантаження	чрезмерная нагрузка	excessive load
напівнахил	полунаклон	semi-bent position
напівприсід	полуприсед	half-squat position
напівшпагат	полушпагат	half split
ноги нарізно	ноги врозь	straddle, legs apart
обладнання	оборудование	equipment
обличчям один до одного	лицом друг к другу	face-to-face
обтяження	отягощение	load weight
опір	сопротивление	resistance
опустити руки	опустить руки	hands down
падіння	падение	drop, fall down
пауза	пауза	pause
перебудування (стрій)	перестроение (строй)	changing of formations
перевага	преимущество	advantage
перевантаження	перегрузка	overload, overwork

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
перекличка (у строю)	перекличка (в строю)	roll-call (in formation, order)
перелізання (через перепони)	перелезание (через препятствие)	climbing over (an obstacle)
перенапруження	перенапряжение	overstrain
переповзання	переползание	crawling
переступити	переступить	to overstep
перехоплення	перехват	regrasping
період відновлення	период восстановления	rehabilitation period
підйом махом	подъем махом	upswing, swing-up (rise), swinging uprise
підйом переворотом	подъем переворотом	upward circle; shoot-up; half giant circle
підтягтися на поперечині	подтянуться на перекладине	to pull up; to chin up; to heave up on the horizontal bar
плавний рух	плавное движение	smooth movement
повернутися у вихідне положення	вернуться в исходное положение	recover place
повільний	медлительный	tardy, slow
повторити вправу 10... разів	повторить упражнение 10... раз	repeat the exercise 10... times
показати	показать	to demonstrate, to show
поліпшення фізичної підготовленості	улучшение физической подготовленности	improvement in fitness
положення зігнувшись	положение согнувшись	bent position, piked position
положення лежачи на спині	положение лежа на спине	lying flat on the back
помилка	ошибка	fault
помінятися ролями	поменяться ролями	change roles
поперемінний	попеременный	alternate, by turn
послідовність	последовательность	succession
Починай!	Начинай!	Begin!
працездатність	работоспособность	work capacity
Приготуватися!	Приготовиться!	Get ready! Get set!
приземлення	приземление	landing

1	2	3
Прийняти вихідне положення!	Принять исходное положение!	Starting position take!
прикладний	прикладной	applied
присідати	приседать	to squat down
прискорення	ускорение	acceleration
приставляння ноги	приставление ноги	closing the leg
прогинання	прогибание	hollowing, arching
прогледіти (не помітити)	проглядеть (не заметить)	to overlook
програма (навчання)	программа (обучения)	syllabus
проміжне положення	промежуточное положение	intermediate position
протихід	противоход	counter movements
процес тренувальний	процесс тренировочный	course of training
пружинисті рухи	пружинистые движения	springlike movements
прямо (вертикально)	прямо (вертикально)	upright
ранкова гімнастика щоденна	утренняя гимнастика ежедневная	daily morning exercises (dozen) set
режим харчування	режим питания	diet
ривок	рывок	jerk
ризик	риск	risk
рівень (ступінь)	уровень (степень)	level
рівновага на нозі	равновесие на ноге	leg balance (scale)
різкий рух	резкое движение	sharp; drive movement
різномісний	разноименный	contrary, in different directions
робота з гантелями	работа с гантелями	work with dump-bells
робота на приладах	работа на снарядах	work on the apparatus
розбіг	разбег	running-up
розбірні гантелі	разборные гантели	combined dump-bells
розвивати	развивать	to develop
розгинання	разгибание	unbending, extension
роздягальня	раздевалка	cloak (dressing) room
розійтись	разойтись	break (break up), go away
Розійтись!	Разойдись!	Fall out!

1	2	3
Розімкнись!	Разомкнись!	Distance take!
розімкнутися	разомкнуться	to extend
розклад тренувань	расписание тренировок	training time table, training routine
розмашистий рух	размашистое движение	free swinging movement
розпорядок денний	распорядок дня	daily routine
Розрахуйся!	Рассчитайсь!	Count off!
розслаблений рух	расслабленное движение	relaxed movement
руки уздовж тулуба	руки вдоль туловища	arms lengthways the body
рух у різних напрямках	движения в различных направлениях	movement in various directions
рух великим махом	движение большим махом	movement in long swing
рух маятника	движение маятника	pendulum motion
рух ривком	движение рывком	jerky movement
рух руками і ногами відносно одне одного: – однойменні – різнойменні – одночасні – по черзі – послідовні	движения руками и ногами по отношению друг к другу: – одноимённые – разноимённые – одновременные – поочерёдные – последовательные	arms and legs movements regarding to each other: – one-sided – opposite – simultaneous – alternate – consecutive
рух у горизонтальній площині	движение в горизонтальной плоскости	movement in horizontal plane
рухливість	подвижность	mobility
рухома навичка	двигательный навык	motor skill
секундомір	секундомер	watchstop
сигнал гонга	сигнал гонга	gong sound
силові елементи	силовые элементы	strength parts
Сідай!	Садись!	Sit down!
Складність	сложность	complexity, difficulty
спиною один до одного	спиной друг к другу	back-to-back
спритний	ловкий	agile
спроба вдала	удачная попытка	lucky try

1	2	3
спроба невдала	неудачная попытка	failed try
спроба, пробний підхід	пробный подход	attempt, try, tentative
стабільність	стабильность	consistency, stability
Стій!	Стой!	Stand still! Stay!
стойка вузька, ноги нарізно	стойка узкая, ноги врозь	narrow straddle stand
стойка на голові	стойка на голове	headstand
стойка на лопатках («берізка»)	стойка на лопатках («березка»)	neck stand; candle stand; neck and shoulder stand
стойка на руках	стойка на руках	hand stand; arm balance
стінка гімнастична	стенка гимнастическая	gym wall, wall bars
страховка, безпека	страховка, безопасность	safety
стрибок із місця	прыжок с места	standing jump
стрибок у глибину	прыжок в глубину	in-depth jump
схоплювати	хватать	to grasp, to catch
тактика на змаганнях	тактика на соревнованиях	competitive tactics
темпова комбінація	темповая комбинация	rate (pase) composition
типова помилка	типичная ошибка	typical fault
точність	точность	precision
тренажер	тренажер	trainerger, conditioner
тренувальний костюм	тренировочный костюм	training suit/ dress
тренування основне	тренировка основная	main training
тренування спортивне	тренировка спортивная	sport training
удосконалювати, удосконалювання	совершенствовать, совершенствование	perfect, perfection
уміння	умение	ability, skill
уміння розслаблятися, релаксувати	умение расслабляться	ability to relax
умови	условия	conditions
упевненість	уверенность	assurance, consistency, confidence
упор ззаду	упор сзади	back (rear) support
упор лежачи	упор лежа	front lying support; rest

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
упор лежачи, відштовхнутися руками, плеснути в долоні	упор лежа, оттолкнуться руками, хлопнуть в ладони	front leaning support, arms thrust with claps
упор на передпліччях	упор на предплечьях	forearm rest
урок контрольний	урок контрольный	test lesson
уступати	уступать	to give in
фаза	фаза	phase, stage
фаза відштовхування	фаза отталкивания	take-off phase
фактор безпеки	фактор безопасности	safety factor
фактор ризику	фактор риска	risk factor
фактор страху	фактор страха	fright factor
фальстарт	фальстарт	false-start
фізична підготовка	физическая подготовка	physical training
фізичний стан	физическое состояние	physical conditions, fitness
форма руху	форма движения	shape of movement
формування рухової навички	формирование двигательного навыка	formation of a motor skill
фронтальний	фронтальный	frontal, direct
характер	характер	character, type
хват	хват	grasp, grip, hold
хват вузький	хват узкий	narrow grasp; grip
хват зверху	хват сверху	ordinary grasp, forward grasp
хват зворотний	хват обратный	dislocated grasp
хват знизу	хват снизу	reverse grasp, under-grasp
хват широкий	хват широкий	broad grasp; apart grasp
хвилюватися	волноваться	to get excited
хлестовидний рух	хлестообразное движение	whipping movement
ходьба	ходьба	walking
ходьба в ногу	ходьба в ногу	walking in step
ходьба, високо піднімаючи ноги	ходьба, высоко поднимая ноги	walking with high leg-raising
центр ваги, маси тіла	центр тяжести, массы тела	center of gravity

1	2	3
центр обертання	центр вращения	point; center of rotation
цілком виконати вправу	выполнить упражнение целиком	to execute the exercise as a whole
частина основна	часть основная	main part
частина підготовча	часть подготовительная	preparatory, preliminary part
частина силова (вправи)	часть силовая (упражнения)	strength part
частина ударна (вправи)	часть ударная (упражнения)	striking part
частота	частота	frequency
частота кроків	частота шагов	steps frequency
частота пульсу	частота пульса	pulse rate
чергувати	чередовать	to alternate
через голову	через голову	over head
через одну руку	через одну руку	on the arm
човниковий біг	челночный бег	shuttle run
широка стойка	широкая стойка	wide; broad stand
шпагат	шпагат	split, spagat
штанга	штанга	weight, barbells
штовхальна нога	толчковая нога	take off leg (foot)
явна перевага	явное преимущество	evident superiority, advantage

**Прийоми самозахисту    Приёмы самозащиты    Self-defense technique**

альтернативний контрудар	альтернативный контрудар	alternative counter-strikes
атака ножом (правою/лівою рукою)	атака ножом (правой/левой рукой)	right (left) handed knife attack
важіль руки назовні	рычаг руки наружу	wrist-out turn
важіль руки всередину	рычаг руки вовнутрь	wrist inward turn
верхні кінцівки	верхние конечности	the upper limbs
верхній блок	верхний блок	upper block
вивести партнера з рівноваги (тягнути)	вывести партнера из равновесия (тянуть)	to pull your partner off balance
виконати завершальний удар	выполнить завершающий удар	apply a finishing strike



<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
виконати рух напів-колом	выполнить движение полукругом	doing a half-circle movement
нанести удар в пахову ділянку нападаючого підйомом стопи	нанести удар в паховую область нападающего подъёмом стопы	to execute the strike with the top part of your foot to aggressor's groin area
виконувати рух декілька разів, потім змінити стойку і повторити	выполнить движение несколько раз, затем поменять стойку и повторить	perform the action several times and then change stance (leg positions) and repeat
використовувати обертальний рух убік (назовні) від себе	использовать вращательное движение в сторону (наружу) от себя	using a rotating action towards the outer part of the body
викрут та обертання руки вліво (вправо)	скручивание и поворачивание руки влево (вправо)	twist and turn the wrist to the left (right) side
відволікаючий (розслаблюючий) удар ногою	отвлекающий (расслабляющий) удар ногой	revulsive (abstractive) kick
відпустити (звільнити захват) і повторити прийом на іншу руку	отпустить (освободить захват) и повторить прием на другую руку	release and repeat the exercise on the other hand
вправа допомагає напружувати і розслабляти м'язи	упражнение помогает напрягать и расслаблять мышцы	the exercise helps to tension and relaxed the muscles
вправа починається повільно, але потім темп зростає	упражнение начинается медленно, но затем темп увеличивается	the exercise starts slowly but then the tempo is increased
досягнути внутрішнього спокою	достичь внутреннего спокойствия	the attainment of inner tranquility
закрутити руку (кисть) назовні	закрутить руку (кисть) наружу	twist the wrist outwards
залежно від ситуації можна використати больовий прийом на руку	в зависимости от ситуации можно применить болевой приём на руку	depending on the situation, can apply an arm lock

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
застосувати альтернативний больовий прийом на руку	применить альтернативный болевой приём на руку	to apply the alternative arm lock
застосувати круговий рух униз і назовні (униз і всередину)	применить круговое движение вниз и наружу (вниз и вовнутрь)	to apply a circular outwards (inwards) and downwards motion
застосувати техніку утримання	применить технику удержания	to apply a restraining technique
застосувати удар коліном	применить удар коленом	application of a knee strike
захват ззаду за шию	захват сзади за шею	grabbed from behind, around the throat
захист від удару ножом: – зверху; – знизу; – збоку; – прямого; – навідмаш	защита от удара ножом: – сверху; – снизу; – сбоку; – прямого (тычкового); – наотмашь	defense against striking with a knife – downwards; – upwards; – from one side; – poke (prod) forward; – with the back of the hand
захист від удару палкою: – зверху; – знизу; – збоку; – прямого; – навідмаш	защита от удара палкой: – сверху; – снизу; – сбоку; – прямого (тычкового); – наотмашь	defense for striking with a stick: – downwards; – upwards; – from one side; – poke (prod) forward; – with the back of the hand
збільшувати силу удару	увеличивать силу удара	to enhance the power of the strike (blow)
звалити нападника на підлогу	свалить нападающего на пол	take the aggressor down to the floor
звільнення від захватів спереду: – за одну руку; – за обидві руки (за кисті); – за одягу на грудях; – за шию; – за волосся	освобождение от захватов спереди: – за одну руку; – за обе руки (за кисти); – за одежду на груди; – за шею; – за волосы	release (deliverance) from grabbed from the front: – by one hand; – by both wrists; – by clothes on the chest; – a neck choke; – by the hair

1	2	3
звільнення від обхвату тулуба: – з руками (спереду);  – без рук (спереду);  – з руками (ззаду);  – без рук (ззаду)	освобождение от обхвата туловища: – с руками (спереди);  – без рук (спереди);  – с руками (сзади);  – без рук (сзади)	release from arm's span by body: – by hands from in front; – without hands from in front; – by hands from behind; – without hands from behind
звільнитися від захватів ззаду: – за волосся; – за шию	освобождение от захватов сзади: – за волосы; – за шею	release (deliverance) for grabbed from behind: – by the hair; – a neck choke
зігнути коліна злегка і перемістити вагу тіла на передню ногу	согнуть колени слегка и переместить вес тела на переднюю ногу	bend the knees slightly and place your weight on the front leg
зовнішній бік стопи	внешняя сторона стопы	the side of the foot
кроком убік виконати відбив (блок) лівою (правою) рукою	шагом в сторону выполнит отбив (блок) левой (правой) рукой	side-step and block with your left (right) arm
кроком убік ухилитися від удару ногою партнера з виконанням захисту передпліччям донизу	шагом в сторону уклониться от удара ногой партнера с выполнением защиты предплечьем вниз	step to side and deflect your partner's kick by using a left lower forearm defence
ліва рука – у захисній позиції, а права – готова для виконання удару	левая рука – в защитной позиции, а правая – готова для выполнения удара	the left hand being used in a blocking position, and the write hand is ready to strike
м'який рух	мягкое движение	supple movement
нападник завдає удару в ділянку живота	нападающий наносит удар в область живота	the aggressor make a strike (stab) to your stomach area
нападник схопив за праву руку (кисть) обома руками	нападающий схватил за правую руку (кисть) обеими руками	the aggressor takes hold of your right wrist with both hands
нападник схопив за рукав	нападающий схватил за рукав	the aggressor grabs by the sleeve

нападник схопив за шию спереду	нападающий схватил за шею спереди	aggressor grabs around the throat from the front
напіввистиснутий кулак	полусжатый кулак	fist half close
нижні кінцівки	нижние конечности	the lower limbs
нижня ділянка живота	нижняя часть живота	the lower abdomen
обертати кисть	вращать кисть	rotate the wrist
обмежити рух руки нападника і обеззброїти його (забрати ніж)	ограничить движение руки нападающего и обезоружить его (забрать нож)	the wrist restraint and disarming the aggressor of the knife
партнери стоять один проти одного у позиції бойової готовності	партнёры стоят друг против друга в позиции боевой готовности	the partners stand opposite each other in the ready position
підняти коліно вгору	поднять колено вверх	lift your knee high
повторити декілька разів	повторить несколько раз	repeat several times
покласти ліву руку (долоню) на лікоть партнера	поместить (положить) левую руку (ладонь) на локоть партнёра	to place the left hand on your partner's elbow
помінятися ролями і повторити	поменяться ролями и повторить	change roles and repeat
принцип використання сили нападника проти нього самого	принцип использования силы нападающего против него самого	the principle of using the aggressor's force against him
продовжити круговий рух у зворотному напрямку	продолжить круговое движение в обратном направлении	continue the circular movement in the opposite direction
заблокувати удар передпліччям	заблокировать удар предплечьем	blocking the strike with the forearm
самозахист від (проти) удару ножем	самозащита от (против) удара ножом	self-defence against a knife
тримайте м'язи живота в напруженні	держите мышцы живота в напряжении	keep the abdomen (stomach) muscles tense

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
тримайте руки в захисній стойці (у захисному положенні)	держите руки в защитной стойке (в защитном положении)	keep your hands in guard position
тримайте погляд (дивіться) на партнері	держите взгляд (смотрите) на партнёре	looking (keep your eyes) on your partner
тримайте ступні на ширині плечей	держите ступни на ширине плеч	keep your feet shoulder-width apart
тримати тулуб прямо, руки вперед, у положенні захисту	держать туловище прямо, руки впереди в положении защиты	keep the body upright with the hands forward as a defensive guard
удар у скроню	удар в висок	blow to the temple
<b>Фізичні якості спортсмена</b>	<b>Физические качества спортсмена</b>	<b>Athlete's qualities</b>
бойовий дух	боевой дух	fighting spirit
вибухова сила	взрывная сила	explosive strength
витривалість	выносливость	stamina; endurance
воля до перемоги	воля к победе	will to win
втома	усталость	fatigue
гнучкий, моторний	гибкий, проворный	limber
гнучкість	гибкость	flexibility
здібний, обдарований	способный, одарённый	capable
координація	координация	coordination
майстерність	мастерство	sportsmanship
мужність, хоробрість, сміливість	мужество, храбрость, смелость	courage
обережний	осторожный	wary; careful
пильний	бдительный	watchful
пік форми	пик формы	peak form
постава	осанка	posture
реакція	реакция	reaction
самовладання, спокій	самообладание, спокойствие	composure, self-control
самодисципліна	самодисциплина	self-discipline
сила	сила	strength, power
силова витривалість	силовая выносливость	strength endurance
спеціальна витривалість	специальная выносливость	specific endurance
спритність	ловкость	agility

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
статична витривалість	статическая выносливость	static endurance
статура	телосложение	constitution, body build
стрибкість, еластичність	прыгучесть, эластичность	elasticity
техніка, майстерність, уміння	техника, мастерство, умение	skill, technique
фізичні дані	физические данные	physical data
фізичний розвиток	физическое развитие	physical development
швидкісна витривалість	скоростная выносливость	speed endurance
швидкісно-силова витривалість	скоростно-силовая выносливость	speed and strength endurance
швидкість	быстрота, скорость	speed

Навчальне видання

**FIGHT-FITNESS**  
**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ**  
**ПОСІБНИК**

***В. С. Мунтян***

Відповідальний за випуск *О. В. Попрошаєв*

Редактори: *Л. В. Русанова,*  
*О. І. Борисенко,*  
*Л. М. Рибалко,*

Комп'ютерна верстка: *А. В. Старжинська,*  
*Л. П. Лавриненко*