

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Державний заклад
„Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка”

В. Г. Саєнко

СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЮВАННЯ ЗІ СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ

*Рекомендовано
Міністерством освіти і науки,
молоді та спорту України
як навчальний посібник для студентів
вищих навчальних закладів
фізичного виховання і спорту*

**Луганськ
ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”
2012**

УДК [796.853.26:796.015.4](063)

ББК 75.715.8я43

С14

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки,
молоді та спорту України як навчальний посібник для студентів
вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту
(лист № 1/11-6057 від 14.07.11)*

Рецензенти:

- Ахметов Р. Ф.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Житомирського державного університету імені Івана Франка.
- Ляпін В. П.** – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.
- Сишко Д. В.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського.

Саєнко В. Г.

С14

Спортивно-педагогічне вдосконалювання зі східних єдиноборств : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фізичного виховання і спорту / В. Г. Саєнко ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2012. – 432 с.

ISBN 978-966-617-280-1

Навчальний посібник розкриває теоретичні засади розвитку фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, нормативно-правову основу організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, розвиток східних єдиноборств та бойових мистецтв у світі та на Україні, організацію занять у східних єдиноборствах, різні сторони підготовки у східних єдиноборствах, структуру побудови програм занять у східних єдиноборствах, особливості організації і проведення спортивних змагань зі східних єдиноборств. У навчальному посібнику надано контрольні питання з окремих тем, список методичної і наукової літератури дисципліни.

Навчальний посібник призначено для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту.

УДК [796.853.26:796.015.4](063)

ББК 75.715.8я43

ISBN 978-966-617-280-1

© Саєнко В. Г., 2012

© ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2012

З М І С Т

ВСТУП	7
ТЕМА 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	13
1. Домінанта розвитку людини та фактори її плідної діяльності	13
2. Фізична підготовка людини як метод плідної діяльності	18
3. Фізкультурно-оздоровча та спортивна діяльність	29
ТЕМА 2. НОРМАТИВНО-ПРАВОВА ОСНОВА ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	36
1. Закони України	36
2. Укази Президента України	37
3. Постанови Кабінету Міністрів України	37
4. Накази Міністерств України	38
ТЕМА 3. РОЗВИТОК СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ ТА БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ У СВІТІ ТА НА УКРАЇНІ	40
1. Сутність понять „єдиноборство” і „бойові мистецтва”	40
2. Бойові мистецтва країн світу	44
3. Східні бойові мистецтва і спортивні види єдиноборств, розвинені на території України	46
4. Класифікаційні норми та вимоги до східних єдиноборств як видів спорту, що включені до програми літніх Олімпійських ігор	132
5. Єдина спортивна класифікація присвоєння спортивних розрядів та почесних звань України з неолімпійських видів східних єдиноборств	139

ТЕМА 4. ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ У СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ	150
1. Зал для занять та його східний філософський зміст	150
2. Нормативні та гігієнічні вимоги до залу для занять у східних єдиноборствах	152
3. Роль учителя у системах східних єдиноборств	160
4. Дотримання етикету на заняттях зі східних єдиноборств	161
5. Загальні педагогічні принципи у східних єдиноборствах	164
6. Попередження травматизму під час занять східними єдиноборствами	170
7. Надання первинної допомоги при типових травмах у єдиноборців	173
ТЕМА 5. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ	176
1. Загальні основи фізичної підготовки у східних єдиноборствах	176
2. Засоби розвитку і вдосконалювання фізичної підготовленості єдиноборців	176
ТЕМА 6. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА У СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ	245
1. Загальні положення технічної підготовки у східних єдиноборствах	245
2. Бойова стійка у східних єдиноборствах	247
3. Пересування єдиноборця в бойовій стійці	254
4. Фізичний зміст техніки ударів у східних єдиноборствах	259
5. Спаринг як основний засіб вдосконалювання бойової майстерності єдиноборця	264
6. Вдосконалювання техніки єдиноборців за використанням снарядів та спеціального інвентарю	265
7. Спеціалізовані ігрові комплекси для вдосконалювання бойової техніки єдиноборців	271
8. Перебивання єдиноборцями твердих предметів	282

ТЕМА 7. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА У СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ	287
1. Загальні положення тактичної підготовки у східних єдиноборствах	287
2. Бойові дистанції у поєдинках зі східних єдиноборств	290
3. Тактичні дії і форми ведення поєдинків у східних єдиноборствах	292
4. Стратегічний план на поєдинок у східних єдиноборствах	297
5. Вправи для вдосконалювання тактики ведення поєдинків у східних єдиноборствах	301
6. Навчання та контроль за процесом становлення тактичної майстерності у східних єдиноборствах	303
7. Значення і роль секундантів у поєдинку зі східного єдиноборства	307

ТЕМА 8. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА У СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ	310
1. Загальні положення психологічної підготовки у східних єдиноборствах	310
2. Виховання вольових якостей у єдиноборців	313
3. Методи саморегуляції у східних єдиноборствах	315
4. Психологічна підготовка до поєдинків у східних єдиноборствах	325
5. Сутність та значення викрику „кіай” в поєдинках зі східних єдиноборств	328

ТЕМА 9. СТРУКТУРА ПОБУДОВИ ПРОГРАМИ ЗАНЯТТЯ У СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ	331
1. Загальні основи побудови розминки	331
2. Структура і зміст розминки у східних єдиноборствах	333
3. Види розминки у східних єдиноборствах	341
4. Загальна структура тренувальних занять у східних єдиноборствах	346

ТЕМА 10. ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ ЗІ СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ	349
1. Положення про проведення спортивних змагань зі східних єдиноборств	350
2. Правила проведення спортивних змагань з найпоширеніших на території України видів східних єдиноборств	354
3. Заявочні листи та протоколи спортивних змагань зі східних єдиноборств	412
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	422
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ САЙТІВ ЗІ СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ	427
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	428

ВСТУП

У державі приділяється належна увага перебудові національної системи освіти у вищих навчальних закладах у відповідності до Європейських стандартів. У світлі Болонського процесу організація навчального процесу будується за вимогами кредитно-модульної системи організації навчання. Одним з важливих положень даної системи організації навчання є інноваційні та наукові підходи до викладання наявних дисциплін. Вищі навчальні заклади сфери фізичного виховання і спорту не є виключенням. Проте за програмою підготовки сучасних фахівців за напрямками „Фізичне виховання”, „Спорт” і „Здоров’я людини” необхідно окрім оволодіння теоретичними знаннями, створити умови щодо формування в них практичних навичок спортсмена та тренера (інструктора, викладача).

В Луганському національному університеті імені Тараса Шевченка це здійснюється в рамках викладання дисципліни „Спортивно-педагогічне вдосконалювання”, що відноситься до циклу професійної та практичної підготовки. За умовами якої при вступі на перший курс студент має змогу обрати вид спорту для своєї майбутньої спеціалізації, навіть не маючи попереднього досвіду чи спортивного розряду. Серед видів спорту, що пропонуються студенту, культивуються наступні: аеробіка, армспорт, бадмінтон, баскетбол, бокс, боротьба (греко-римська боротьба, самбо, дзюдо), важка атлетика, волейбол, гандбол, легка атлетика, настільний теніс, плавання, складнокоординаційні види спорту (велоспорт, стрибки у воду, спортивна акробатика, стрибки на батуті), спортивна гімнастика, східні єдиноборства, теніс, фітнес, футбол, футзал і художня гімнастика.

У навчальному посібнику висвітлюється зміст навчально-методичної підготовки в східних єдиноборствах. Дисципліна „Спортивно-педагогічне вдосконалювання зі східних єдиноборств”, в рамках якої здійснюється ця навчально-методична підготовка, включена до навчального плану підготовки фахівців за напрямком 0102 „Фізичне виховання і спорт” денної форми навчання освітньо-кваліфікаційно-

го рівня „Бакалавр” з першого по восьмий семестр. Плановий обсяг роботи студента за чотири роки має становити 1080 годин, що складає 30 кредитів. Із загального обсягу чотириріччя: 960 годин складає робота з викладачем, а 120 годин – самостійна робота. В річному періоді навчання, що за системою ECTS з даної дисципліни складає 1 модуль, обсяг навантаження викладача – 240 годин (по 120 годин у семестрі). Наприкінці кожного навчального року, у літній заліковій сесії студентів, формою контролю є залік. За формами організації навчальних занять дисципліни „Спортивно-педагогічне вдосконалювання з східних єдиноборств” заплановані 240 годин поділяються наступним чином: лекційні заняття – 30 годин, практичні заняття – 210 годин.

Метою навчального посібника „Спортивно-педагогічне вдосконалювання зі східних єдиноборств” є формування у студентів цілісної системи теоретичних і методичних знань, практичних вмінь і навичок.

Завдання: а) оволодіти теоретичним і практичним матеріалом викладання східних єдиноборств; б) підвищити рівень спортивної підготовленості в обраному виді східних єдиноборств; в) вдосконалити педагогічну майстерність щодо проведення навчально-тренувальних занять в східних єдиноборствах; г) оптимізувати рівень розвитку основних рухових якостей; в) формувати у студентів методичні вміння і навички майбутнього тренера (фахівця, інструктора) з східних єдиноборств.

За останні 20 років, після дозволу проведення в державі занять зі східних єдиноборств, різноманітні школи бойових мистецтв набули належної популярності серед населення на території сучасної України. На даний час створюються федерації, асоціації, спортивні клуби, секції та втілюються інші форми обміну знаннями і навичками за галузю проведення систематичного фізичного виховання, що рухають розповсюдження спортивних видів східних єдиноборств. Створення, розвиток та належне викладання східних єдиноборств в різноманітних організаціях фізичного виховання і спорту сприяють формуванню здорового способу життя, культури здоров'я в кожній людині і, перш

за все, підростаючого покоління, є одним з провідних пріоритетів державної політики розвитку педагогічної теорії і освіти в Україні. На актуальності розв'язання завдання фізичного розвитку і оздоровлення нації наголошується в Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки. Виконання визначених в ній завдань можливе тільки за умови докладання комплексних зусиль як представників влади та державних установ, так і громади, її осередків і населення місцевого самоврядування. Головними умовами, що потребують контролю є освітньо-кваліфікаційний рівень тренерів, фахівців, інструкторів з фізичної культури і спорту, які викладають будь-яку систему бойового мистецтва, східного єдиноборства чи спортивної майстерності та санітарно-технічний стан залів і територій, що пристосовуються до занять східними єдиноборствами.

Навчальний посібник містить навчально-методичний матеріал, опанування якого дозволяє студентів отримати високий освітньо-кваліфікаційний рівень у сфері фізичної культури і спорту, набути множини знань щодо особливостей санітарно-технічного стану залів для тренування східного єдиноборства, що дозволяє вести плідну роботу і урахувати інформативні складові спортивно-педагогічного вдосконалювання майстерності в обраному виді східних єдиноборств. До складу навчального посібника входять наступні теми, кожна з яких визначена за колом питань, що висвітлюються. Теми і питання наступні.

У першій темі „Теоретичні засади розвитку фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності” висвітлюються питання домінант розвитку людини та фактори її плідної діяльності, розкриваються поняття складових фізичної підготовки людини як засобу плідної діяльності та описується сутність фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності за функціями, що до неї висуваються.

Друга тема „Нормативно-правова основа організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності” характеризує нормативно-правові акти даної сфери людської діяльності в Україні. Серед яких: Закони України, Укази Президента України, Постанови Кабінету Міністрів України, Накази Міністерств України.

У третій темі „Розвиток східних єдиноборств та бойових мистецтв у світі та на Україні” розкривається сутність понять „єдиноборство” і „бойові мистецтва”, наводяться відомі бойові мистецтва країн світу, що є найбільш поширеними, характеристика тих східних бойових мистецтв і спортивних видів єдиноборства, що практикуються і успішно розвиваються на території України, оприлюднюються класифікаційні норми та вимоги до східних єдиноборств як видів спорту, що включені до програми літніх Олімпійських ігор та висвітлюється єдина спортивна класифікація присвоєння спортивних розрядів та почесних звань України з неолімпійських видів східних єдиноборств.

Четверта тема „Організація занять у східних єдиноборствах” складається з наступних питань: зал для занять та його східний філософський зміст, нормативні та гігієнічні вимоги до залу для занять, роль учителя у системах східних єдиноборств, дотримання етикету на заняттях зі східних єдиноборств, загальні педагогічні принципи організації підготовки спортсменів і засоби попередження травматизму під час заняття східними єдиноборствами, а також надання первинної допомоги при типових травмах.

Основною метою п’ятої теми „Фізична підготовка у східних єдиноборствах” є визначення загальних основ фізичної підготовки у східних єдиноборствах та детальне розкриття засобів розвитку і вдосконалювання фізичної підготовленості єдиноборців. За нею і формується зміст теми.

У шостій темі „Технічна підготовка у східних єдиноборствах” виконується науковий аналіз загальних положень технічної підготовки людини у східних єдиноборствах, розглядається бойова стійка та пересування в ній єдиноборця, розкривається фізичний зміст техніки виконання ударів у східних єдиноборствах, характеризується спаринг за його змістом і призначенням як основний засіб вдосконалювання бойової майстерності єдиноборця, вивчаються функціональні і методичні завдання щодо вдосконалювання техніки єдиноборців на основі використання спортивних снарядів та спеціального інвентарю, наводяться спеціалізовані ігрові комплекси для вдосконалю-

вання бойової техніки єдиноборця, формуються знання з ефективності перебивання ним твердих предметів.

Сьома тема „Тактична підготовка у східних єдиноборствах” характеризує загальні положення тактичної підготовки у східних єдиноборствах, розглядає бойові дистанції у поєдинках зі східних єдиноборств, висвітлює методи аналізу тактичних дій і форм ведення поєдинку у східних єдиноборствах, формує знання щодо складання у східних єдиноборствах стратегічного плану протистояння конкретному поєдинку, пропонує вправи для вдосконалювання тактики ведення поєдинку у східних єдиноборствах, надає знання про навчання єдиноборця та ведення ним контролю за процесом становлення тактичної майстерності у східних єдиноборствах, розкриває роль секундантів у поєдинку зі східних єдиноборств, що визначається як важлива.

Восьму тему „Психологічна підготовка у східних єдиноборствах” складають наступні питання: загальні положення психологічної підготовки у східних єдиноборствах, засоби виховання вольових якостей у єдиноборців, методи саморегуляції у східних єдиноборствах, психологічна підготовка до поєдинку у східних єдиноборствах, сутність та значення викрику „кіай” у поєдинку зі східних єдиноборств.

Метою дев'ятої теми „Структура побудови програм занять у східних єдиноборствах” є формування знань щодо основ побудови розминки, її структури і змісту у східних єдиноборствах, видів розминки у східних єдиноборствах, загальної структури побудови тренувальних занять у східних єдиноборствах.

У десятій темі „Організація і проведення спортивних змагань зі східних єдиноборств” висвітлюються організаційні і методичні положення про проведення спортивних змагань зі східних єдиноборств, розкриваються правила проведення спортивних змагань з найпоширеніших на території України видів східних єдиноборств, а також надаються зразки формальної документації, якою є заявочні листи та протоколи спортивних змагань зі східних єдиноборств і т. ін.

До структури навчального посібника увійшло: вступ, 10 тем, контрольні питання, список рекомендованої літератури, список рекомендованих сайтів зі східних єдиноборств, список використаної літератури. Робота містить 12 таблиць, 5 рисунків.

У якості підґрунтя для підготовки навчального посібника „Спортивно-педагогічне вдосконалювання зі східних єдиноборств” були використані наукові узагальнення відомих авторів: за сферою фізичного виховання та спорту – Р. Ф. Ахметова [5], А. П. Бондарчука [8], М. М. Булатової [10, 30], Ю. В. Верхошанського [11], В. М. Волкова [12], Т. Ю. Круцевич [19], Г. М. Максименка [22, 23], Л. П. Матвеева [26], Н. Г. Озоліна [28], В. Г. Олешко [29], В. М. Платонова [30, 31], А. А. Тер-Ованесяна [35], В. П. Філіна [37], Ю. М. Шкрєбтія [40]; за сферою спортивних та бойових єдиноборств – А. О. Акопяна [14], О. Л. Артеменко [3], А. А. Атілова [4], С. І. Бєліха [7], Г. М. Будаг’янца [9], С. І. Заяшнікова [16], В. Ю. Микрюкова [27], А. Є. Тараса [34].

Навчальний посібник є методичною основою проведення педагогічного експерименту з вдосконалювання людини за системами східних єдиноборств в спортивних федераціях (асоціаціях), клубах, секціях України.

Тема 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1. Домінанта розвитку людини та фактори її плідної діяльності.

2. Фізична підготовка людини як метод плідної діяльності.

3. Фізкультурно-оздоровча та спортивна діяльність.

1. Домінанта розвитку людини та фактори її плідної діяльності

Розвиток людини у всі часи пов'язаний був з її діяльністю, тобто з конкретно окресленими процесами, що сприймаються нею і відтворюються у середовищі практичної діяльності. Середовище практичної діяльності є домінантою розвитку і рухає здатністю людини до праці „у зовнішньому середовищі, в об'єктивному просторі і часі” [20, с. 59] і споживає її за моделлю „вплив на рецепіюючі системи суб'єкта → що виникають у відповідь – об'єктивні і суб'єктивні – явища, які викликаються даним впливом” [20, с. 81-101]. Пов'язуючи людину з предметною діяльністю, дослідники вводять в обіг „ідею „культурної детермінації” явищ в суспільстві і в поведінці індивідів” [20, с. 77], первинно використовуючи наступну трьохчленну формулу поведінки людини Л. Уайта: „організм людини × культурні стимули → поведінка”. Окремі положення такої формули вченими уточнюються чи, навіть, остаточно не сприймаються, але для дослідження вона є відправним моментом побудови і розвитку здатності людини до матеріального забезпечення і збереження життя, бо відтворює культурні стимули до розвитку.

Теоретично розвиток здатності людини до самозабезпечення і самозбереження життя за культурними стимулами забезпечують риси, умови, чинники, домінанти, інструменти, мотиви і причини, що рухають і дієво визначають її короткострокові чи довгострокові прагнення. Поєднавши у науково-методичні групи культурні

і морально-етичні риси людини, а за цим і соціально-економічні умови і чинники її життєдіяльності, психолого-педагогічні методи і підходи, антропо-фізіологічні домінанти і інструменти, медико-біологічні мотиви і причини її життєзабезпечення, формується розмаїття загальних характеристик, що складають моральні, розумові і фізичні якості особистості. За означеним розвитком вона, людина, включається в суспільно-корисну діяльність чи працю, що є доцільними, рухається на шляху самозабезпечення, тобто людина стає персоніфікатором суспільних відносин, набуває самодостатності за плином віку, досвіду і часу.

Найближчим параметром розвитку здатності людини завжди була, є і залишається до цього часу „якість культури особистості”. Зміст такого поняття обумовлюється як самою одиницею, тобто людиною, так і множиною пізнавальних завдань наук, предметом вивчення яких є окремі риси і сторони культури, тобто культури людини. В числі таких наук своє провідне місце займають три з них – археологія, етнографія і соціологія – що накопичують знання людства на емпіричному рівні, і ще дві – філософія і культурологія – що вивчають і тлумачать концептуально-освітні підґрунтя. Виявлений вплив і ряду інших наук, але з’ясування сутності культури з врахуванням положень, навіть, таких п’яти наук завершується вивченням неймовірної кількості її дефініцій, із сукупності яких можна первинно звернути увагу фахівців на наступний ряд ознак, а саме: вона, культура, – це явище об’єктивної дійсності, що є об’єктивним; вона, культура, – це загальна цілісна система, що включає як предмети, норми, цінності, символічні форми, так і процеси; вона, культура, – це функціональний механізм, що спрямований на змінювання не лише зовнішньої (довколишнє середовище), але і внутрішньої (сама людина) природи; вона, культура, – це функціональне середовище, що безпосередньо пов’язане з соціальною діяльністю людського суспільства; вона, культура, – це суспільно визнаний засіб, що є традиційно-інноваційною системою життєзабезпечення; вона, культура, – це суто формалізаційний спосіб налагодження спілкування, що може розглядатися і як окремий текст, і як множина. Зважаючи на таку

множину визначень і методичних підходів до розкриття поняття культури, є бажаним наукове пізнання звести до такої множини, що забезпечується доцільністю виокремлення її у відповідності до співвідношення з явищами людського суспільства, серед яких моральне і фізичне вдосконалювання людини займає цілісне місце. Для вирішення цього питання існують підходи, що сприймаються спільноту і очікують застосування на основі того, що культура:

– охоплює життєдіяльність людського суспільства, фактично йому уподібнюється і за своєю сутністю є відтворювальною підсистемою;

– описує будь-який окремо взятий бік суспільного життя, фактично є його характеристикою і за своєю сутністю є соціальною підсистемою;

– може бути виділена в соціумі аналогічно до інших сфер знань, фактично імпліцитно присутня у всіх сферах і за своєю сутністю є обміном діяльності.

Визначається наступне методичне положення: при уважному розгляді і співставленні корисності і схожості другий і третій підходи можуть бути об'єднаними, оскільки соціальні підсистеми, до середовища яких включається і культура, розрізняються за аналітичними ознаками, але жодна з них самостійно в реальності не існує, в той час як за діалектикою взаємодії всі вони переплітаються і присутні одна в одній. У залежності від елементів і параметрів, що наповнюють систему культури, уваги заслуговують наступні напрями, а саме:

1) субстанціональний напрямок. Означає дослідження якісної спорідненості норм, цілей і цінностей культурної діяльності, що є складовою соціального замовлення;

2) інституціональний напрямок. Означає дослідження установ культури і форм організацій, що є складовою системної управлінської взаємодії;

3) процесуальний напрямок. Означає дослідження розмаїття виробництва, розподілу, обміну і споживання цілющої речовини, що є складовою відтворювального суспільного процесу;

4) суб'єктивний напрямок. Означає дослідження особи як творця і споживача культури, інтересів, орієнтацій, мотивів, цінностей і т. ін., що є складовою управлінсько-вольової регуляції елементів суспільних і групових відносин.

Останній напрямок є найбільш наближеним до предмету розгляду, на який розповсюджуються у повній мірі здобутки теорії соціології культури, що оперує рядом специфічних понять. Провідне місце серед них посідають поняття „духовні цінності” і „культурної діяльності”, тобто складові руху. Ці поняття пов'язані між собою, наповнюють зміст цілісності після уточнення змісту діяльності з реалізації сутнісних сил людини. То одне, то інше поняття рухає людину до дії.

Керуючись рухом за складовою культурної діяльності, зміст викладу пов'язується первинно з визначенням культурного середовища, тобто з такою проміжною ланкою, яка завжди виникає як самостійна складова і розташовується між складовими культури суспільства і культури особи. Таке середовище за змістом означає стійку сукупність таких елементів, з якими взаємодіє особа, група, соціум, клас чи суспільство, що визначають основу взаємодії чи впливають на їх культурну діяльність. Культурне середовище сприймається за рисами, яких множина, а тут суттєвим моментом є така характеристика феномена культури, що зводиться до внутрішньої диференціації і реєстрації змін. Такий вислів є зрозумілим, якщо культура розглядається як сукупність взаємодіючих субкультур, серед яких завжди можна винайти домінуючу, і маргінальні субкультури. Субкультура, що знаходиться на стадії зміцнення, часто перебуває в загостренні взаємодії з якоюсь іншою і називається контркультурою. До розряду контркультури відноситься умовно і досліджуваний предмет – єдиноборство, за змістом руху якого загостренні взаємодії у формі конфлікту зміцнюються у протистоянні на основі двобою, а історичний розвиток його вказує на родовий чи сімейний фактор підтримки і розвитку. За цим сім'я має риси малої соціальної групи, яка заснована на шлюбі, кровній спорідненості, а її члени пов'язуються загальним побутом, взаємодопомогою та взаємомораллю.

Ці форми поведінки і стосунків породжуються взаємним впливом особисто-специфічних і внутрішньо-групових сил, узгодженості з системами освіти. Останні беруть на себе соціальні функції та на рівні держави виконують:

- а) збереження і передачу знань від покоління до покоління;
- б) формування робітника професійного рівня;
- в) перетворення соціальної структури суспільства;
- г) заходи щодо зміни політичної організації.

За названим людиною повинна ввійти в суспільний простір повноцінною за розумовими і фізичними властивостями, що допомагає їй привести в дію ряд факторів самозабезпечення, які повинні бути відносно ефективними. За процесами соціалізації, що якраз і дозволяють ввійти їй у відтворювальний процес, вона повинна усвідомлювати свій фізіологічний ресурс і керуватися такими факторами, що в свій час вплинули на виховання і підготовку до дії і в реальності сьогодення дозволяють забезпечити плідну діяльність. Ці фактори наступні:

1) суб'єктивний. Важливими є риси учасників процесу, за яким „від кого” і „до кого” передається інформація;

2) об'єктивний. Важливими є зміст і якість цінності, навички, настанови і т. ін., що передаються від покоління до покоління;

3) процесуальний. Важливими є засоби, що обираються для налагодження і здійснення дії чи діяльності;

4) інституціональний. Важливими є вимоги влади і соціальних інститутів, що висувуються до персоніфікатора взаємодії;

5) ситуаційно-історичний. Важливими є можливості історично розвиненого суспільства, що оцінюються за кодексами і угодами.

За такою цілісністю поєднується емоційно-ціннісний характер сприйняття інформації і морально-етичні настанови і орієнтації сім'ї, соціуму, держави. Своє місце в такій цілісності займають дві складові, а саме: освіта і сімейна підготовка людини, де ціннісний характер пов'язується з настановами держави, а емоційний – зі сприйняттям таких настанов у сім'ї як за вимогами до розумового розвитку людини, так і за вимогами до фізичних її якостей. Оскільки і

та, і інша складова взаємодії є важливою, то обидві і підлягають аналізу у єдності думки і мети.

Загальні положення значення освіти базуються на деяких відмінностях, що пов'язуються з віковими особливостями особистості, соціально-економічними, психолого-педагогічними і медико-біологічними причинами впливу на формування, а в залежності від цього й на прояви поведінки людини; сімейна підготовка людини залежить від осередку, в якому параметри відомі і є консервативними. Обумовимося про те, що зміст критичної оцінки зміщується переважно на утворення складових фізичної підготовки людини до життєдіяльності, серед яких своє місце може окремо займати і спорт, і елементи фізичного виховання.

2. Фізична підготовка людини як метод плідної діяльності

Щоб мати змогу перейти ближче до висвітлення системи фізичної підготовки людини, як методу набуття здатності людини до самозабезпечення і самозахисту життя, звернемо більш докладно увагу на питання задоволеності людини. Увага фахівця концентрується на таке почуття, що заняття фізичною культурою і спортом мають іншу інфраструктуру задоволень, які обумовлюються впливом на організм фактору фізичного навантаження. У науковому розумінні у тих ситуаціях, коли людині тяжко почувати себе комфортно, фахівці зв'язують настання відповідного стану із дією синдрому дефіциту задоволеності, що завжди обумовлюється за твердженням медичних працівників порушенням обміну нейромедіатора дофаміна в мозку й у таких структурах, що входять у так звану „систему задоволення”. Ті, хто страждає дефіцитом задоволеності, неусвідомлено шукають із самих ранніх років засоби компенсації такої нестачі: виключно за різними видами поведінки такий брак ставиться в залежність від неординарних вчинків, що оцінюються відповідним чином у оточенні. Реєструється і найбільш діючий засіб прояву, за яким криється непомірно великий обсяг поїдання людиною до 20-ти літнього віку солодощів, що викликає набагато яскравіші відчуття „солодкої млости” і приємні

ніжні переживання. З часом такі стани переходять у єдиний стан – стан щиросердечного дискомфорту, пригніченості і туги. Такі стани переходять у депресію і, як правило, не пов’язуються з першопричиною і процесами оптимізації раціону харчування, але треба пам’ятати про те, що особливість перепадів настрою, що є і достовірно встановлена, обумовлена тією обставиною, що засвоєння організмом солодкого продукту супроводжується спочатку значним збільшенням концентрації метенкефаліна – речовини, відповідальної в організмі за стан щиросердечного комфорту, а потім вже й таким же значним і швидким його пониженням відповідно до середнього рівня.

Дане розуміння сприйняття комфортності приводиться тут як приклад, щоб не збиватися на приватні шляхи пояснення явища, а щоб настання явища насторожувало оточуючих і переводило їх думку на вибір науково-обґрунтованих настанов шляху фізичного розвитку. Треба відходити від постулату: якщо для групи стабільних і щасливих людей основною цінністю у виборі руху виступають переважно моральні принципи і їх удосконалення, то для групи нещасливих – найціннішим є шлях, що пов’язується з емоційним наповненням, з „крутістю зльоту” за шкалою задоволеності. Тобто, такий постулат відноситься в дослідженні до тих людей, що не піклуються про власне матеріальне забезпечення, а одержують сторонню матеріальну підтримку від ближніх, що є безмежною із-за їх любові, споживаючи їхні доходи і капітал. Такі факти паразитичного способу споживання із даного дослідження виключаються, а значення надається середовищу людської діяльності, що є фактором розумового і фізичного розвитку і духовного утвердження. Отже, треба розглядати надалі теоретичні основи пристосування людини до суспільної діяльності, що можливе при включенні її особисто в матеріальне виробництво чи окремо взятий відтворювальний суспільний процес у якості суб’єкта діяльності. Такий перехід дозволяє від суто емоційних чинників поведінки перейти до розгляду чинників діяльності.

Теорія діяльності поповнює дослідження іншими характеристиками, бо розглядає людину в динамічній системі взаємодії суб’єкта зі світом, що є об’єктивною і органічною цілісністю, як продуктивну

силу суспільства, що при настанні певних формальних характеристик перетворюється в суб'єкта відомого виду діяльності, тобто його рушійною силою. Основна мета людини у всі часи полягає в тому, щоб набути вагомій властивості суб'єкта праці, перетворитися в продуктивну силу, зайняти професійне місце у технологічній системі, щоб із природного матеріалу виробити корисну для суспільства речовину, спожити її живлючі властивості, відтворити, підтримати і примножити біологічну енергію власного організму. Такий мотив вище був уже порушений. За ним суспільство наочно здійснює процеси одержання такої природної речовини, що у роботі умовно називається „живлюща речовина”. Таких процесів два, а точніше є два засоби виокремлення такої речовини – це безоплатний, тобто від природи, і оплатний, тобто від процесу застосування праці. У першому варіанті людина таку речовину отримує без обмежень з оточуючого середовища, коли остання є продуктом природних процесів і дістається без витрати професійної праці, у другому – передається їй суспільством на основі обміну на неї наявних мускульних і розумових зусиль, що є основою і резервом продуктивної праці саме того окремого індивіда, що вступив у систему людської доцільної діяльності. Схематично названий обмін представляється в такий спосіб: необхідна речовина, витягнута із природи, після технологічної переробки з метою пристосування її до споживання, надходить у розпорядження суспільства, де виступає загальною умовою багатства, потужності і основною складовою розвитку держави і її громадян. На основі розподілу вона споживається в колективних структурах державного устрою життєдіяльності, а також спрямовується індивідові для відтворення, власне, його біологічної енергії. Така речовина має у своєму розпорядженні специфічні форми сприйняття і розпізнання, цінності й призначення, що визнані спільнотою, становить матеріальну основу суспільства і постійно витрачається з тією метою, щоб забезпечити збереження, підтримку і збільшення цілющих умов життєдіяльності в сполученні матеріальних і духовних потреб окремо взятого організму, громадянина чи виробника. Як витікає з наведеного, мова ні про фізичну культуру, ні про спорт

не ведеться. Але, щоб відтворювати відповідні умови життєзабезпечення, вступати в середовище реалізації суспільних, виробничих чи соціальних процесів життєдіяльності, людині завдяки освоєння досвіду і знань, накопичених у суспільстві, якимось чином треба розвивати загальні і спеціальні особливості і функції особистості, що перетворюють її у фізично і розумово розвинену індивідуальність, яка здатна до праці. Досягнувши якості індивідуальності, така особистість одержує суспільне визнання суб'єкта діяльності для конкретного середовища людської діяльності, бо вона здатна до праці, і тільки за тієї умови, що вона відповідає вимогам, які формуються практикою життєдіяльності і життєзабезпечення, вона включається в процес відтворення. Необхідний комплекс вимог до здатності людини складається як в стійкому суспільному середовищі, де діють сформовані виробничі, технологічні і економічні відносини, так і на стадіях соціальних змін, викликаних процесами витиснення застарілого соціально-економічного укладу більш прогресивним чи чинниками науково-технічного прогресу, чи рядом інших факторів. У першому випадку суспільство підтримує розвиток сталих процесів за відпрацьованими і перевіреними методиками, а в другому – виробляє, засвоює і вдосконалює комплекси нових вимог до здатності людини на інших умовах, досвіді і знаннях, відмовляючись від застарілих вмінь, звичок, навичок і уявлень. Це явище такого руху відоме науці, досить вивчене і впливає на зміст і структуру умов, систем і методик підготовки людини до оточення. Загальновідомим є й те, що і засоби одержання речовини, і методики розвитку властивостей і якостей людини не тільки відрізняються своєю складністю, але і забезпечують різнорівневий результат або ефект від необхідної її професійної підготовки. Загальним, що завжди є присутнім, виступає фізичний елемент персоніфікатора, тобто такої людини, що зазнає впливу за методикою підготовки до дії і переорієнтації на нові виробничі чи суспільно корисні функції. Тепер, коли є відомим те, що оточення, яким би воно складним не було, вимагає від людини прояву здатності – здатності до праці, то спрямуємо за логікою увагу і розглянемо зміст терміну „підготовка”.

Субстанція „підготовка” за своїм змістом представляється в суспільстві взаємодією і взаємозв’язком елементів досвіду і знань, а за цим і сприйняттям систем суспільних явищ, які „створюють необхідні передумови для впровадження теоретичного знання в практику” [31, с. 27] завдяки розвитку в людині фізичних і духовних основ. За своєю сукупністю ці основи в різних соціально-економічних укладах відрізняються не тільки за складом, значенням і кількістю, але і за своєю сутністю їхнього освоєння. Таке в остаточному підсумку забезпечує відповідні умови входження людини в суспільні процеси в якості повноцінного виконавця, виробника чи організатора. Це дозволяє досліджуваній термін сприймати як субстанцію, а за цим „підготовку” ввести у суспільний процес, що внаслідок свого прояву наділяє людину спеціальними властивостями і якостями для входження його в діяльність на правах суб’єкта діяльності. *Поняття „підготовка”* включає широке змістовне значення і буде *постійно* уточнюватися нижче, а на даному етапі дослідження воно *відображає логічний зв’язок перетворення людини в об’єкта діяльності після виховання і розвитку в ній суспільно необхідних якостей*, тобто *перехід у такого суб’єкта діяльності*, що витрачає набуті якості у деякому оточенні. Керуючись сукупністю характеристик людини, можна прогнозовано приступити і до виявлення сутності й уточнення значення людської діяльності за виокремленими рисами і характеристиками.

Для виявлення кількісних рис і характеристик, що тим чи іншим чином описують розвиток людини, звернемося за фактами до системи суспільних відносин, у якій до неї, власне людини, і пред’являється основна частина вимог. Цю роботу треба виконати також і з тієї причини, що субстанція „підготовка” сама собою не відображає межі змін якостей людини, а тому за сукупністю із цим потрібно встановити межі таких змін, зв’язавши явище із суспільною основою формування.

Теорією суспільних відносин розглядається людина, що має у своєму розпорядженні різнобічні здатності з галузі реалізації організаційних і технологічних процесів за цілеполяганням перетворення

природи й забезпечення суспільного прогресу. Активну позицію в середовищі суспільних відносин вона зберігає відповідно до конкретних умов соціально-економічної системи і при наявності деяких власних якостей, виступаючи „продуктом суспільно-історичного розвитку, з одного боку, і діячем суспільного розвитку – з іншого” [17, с. 7]. На основі пізнання ідей і явищ, використання знань, закономірностей, звичок, навичок і моральних переконань, вона перетворюється в особистість, що усвідомлено вибирає рід заняття і вид діяльності, займає місце в системі виробництва й споживання суспільно корисної речовини, виконує в ній окремі функції і роботи, пускаючи в хід індивідуальний досвід, фізичні і розумові можливості і ресурси. Цим відношенням до суспільних процесів, що є обов’язково активним, вона перетворюється в інтегрального носія суспільних відносин і споживача надбання, переданого в його розпорядження попередніми поколіннями. У її завдання входить збереження, збільшення і примноження наявного багатства, що на думку вчених може бути досяжним за умови, якщо людина вдосконалюється духовно, морально і фізично, розвиває в собі властивості й риси гармонійної особистості. Основою для освоєння таких властивостей і рис виступає безліч засобів, методик, систем і тестів розвитку фізичних і розумових властивостей, особливостей і здатностей організму, якими насичене наукове суспільство, і з приводу доцільності застосування яких триває дискусія в середовищі фахівців різних галузей науки. Оскільки єдності в судженнях немає, то варто з’ясувати основні теми, напрямки і отримані результати, що мають наукову цінність для даного дослідження, пов’язуючи фізичну здатність людини у єдиний термін „підготовки і розвитку людини”.

Напрямок пошуку можна узгодити із здобутками психологічної науки, у якій людська діяльність представляється як процес реалізації психологічних процесів, властивих людині і підтримуваних її центральною нервовою системою, свідомістю і мисленням. Сутність людських властивостей і якостей, що перетворюють її в суспільно й економічно корисну особистість і які можуть бути спожиті в середовищі, знову ж, виробничих відносин і суспільних процесів само-

забезпечення, цією наукою зводяться до співвідношення розумових і фізичних здатностей, а все інше, що далі відображається у формі дій і вчинків – це похідні першооснови. За даними [17], цією наукою вводиться в обіг ряд вимог і положень, дотримання яких сприяє вирішенню питання наділення організму виробничого чи іншого професійного працівника належними якостями, якими він користується в межах деякого співвідношення, що має фізичний зміст доцільності, розумової ефективності і фізіологічної достатності для практики. Як правило, фахівцями підтримується висновок про те, що виконавець повинен мати у своєму розпорядженні не абсолютну масу розумових і фізичних здатностей, а користуватися деяким їхнім критичним співвідношенням, що, власне, і наділяє людину деякою відповідною корисністю її для суспільства. Таке співвідношення, у свою чергу, дозволяє йому включитися активно в суспільні процеси, пропоновані сучасною системою поділу і кооперації праці, про що вже згадувалося. Для досягнення такого, людина, виходячи з посилок психологічного змісту [17, с. 18], на теренах всебічного і гармонійного розвитку своєї особистості буде розрахунок на такому припущенні, що освоїть визначені знання і виконає висунуті тести. Реалізуються припущення про:

1) зміст співвідношення загального і спеціального розвитку, що вимагається для перетворення людини в продуктивну силу суспільства;

2) властивості співвідношення схильностей і здатностей, що вимагаються для включення в систему підготовки загального й спеціального розвитку фізичних і розумових здатностей;

3) структуру співвідношення здатностей, що вимагаються для усвідомленого вибору діяльності;

4) систему науково-обґрунтованої педагогічної методики підготовки людини до діяльності, що заснована на факторі стадіальності розвитку здатностей;

5) умови і шляхи формування всебічно розвитої особистості, що передбачаються для усвідомленої реалізації планів і програм виховання і підготовки.

Тобто виявляється, що суспільна система вимог і тестів до людини пропонує їй реалізацією такої умови, за якою рухається раціональність її розвитку щодо утвердження деякого мінімуму здатностей. Щоб одержати прогнозований результат, розробляється методична система, що включає в себе методичні моменти. Їх зміст наступний:

а) є в наявності окреслений і визнаний практикою комплекс компонентів психологічної готовності людини до виконання окремих фізичних вправ і до праці взагалі;

б) відомі умови, шляхи і стадії формування психологічної готовності людини до ведення активного і здорового способу життя, які витримали оптимізацію;

в) достатньо накопичені знання людства про доцільні процеси перетворення праці в необхідність;

г) вивірені закономірності взаємного впливу середовища як на зміст і структуру особистості, так і на зміст і структуру праці і оточення.

Керуючись названим, залишається врахувати останній момент – момент визначення виваженого методичного підходу до розпізнання сутності. У такому разі можна використати методичний підхід до розрахунку необхідного співвідношення психічних процесів, станів і властивостей людини. Він ґрунтується на принципі, що наданий у посібнику [17, с. 19]. Називається він „стадіальність і механізми утворення властивостей із психічних процесів”. Використання такого підходу дозволяє сутність „взаємодії людини із середовищем” реалізувати методично, поступово змінюючи і вводячи в методику нові для освоєння явища, дії й вправи відповідно до процесів відбиття соціальної і природної дійсності. Виявлена обставина, яка і повинна бути використаною, про те, що діє у формі „співвідношення” і дозволяє перейти до наступного етапу проведення дослідження, до розгляду ступеня використання на практиці розумових і фізичних здатностей людини, які розширюються. Щоб таке здійснити, потрібно виконати аналіз фізичної ваги і нервової напруженості продуктивної діяльності людини, що можливо

здійснити, якщо встановити і вивчити властивості людини, які споживаються в середовищі діяльності. Названа характеристика, що означена як „ступінь використання розумових і фізичних здатностей людини”, може бути розрахована фахівцями за даними про працездатність людини, що є характеристикою фізіологічних її властивостей, або ще іншим доступним засобом. Дано необхідні пояснення, що проясняють авторське відношення до явища працездатності людини.

Теорією працездатності інтегральне відображення суспільних відносин, про яке згадувалося вище, зосереджується в людині. За властивостями і досвідом воно являє собою продукт суспільно-історичного розвитку, і в соціально-економічній системі надає людині місце діяча, а за цим і положення перетворювача світу в усіх напрямках суспільного розвитку [17], що відомі людству. Це означає, що безліч функцій, які зводяться до регулювання відносин, керування процесами, організації виробництва, розподілу і споживання матеріальних благ і живлющої речовини, здійснюються в суспільстві у кожному разі, коли є можливість збереження і збільшення надбання соціального життя, отриманого в спадщину від попереднього покоління. Таке положення уже було висвітлене і тут повторюється для того, щоб відтінити наступне: процес відтворення реалізується не тільки за рахунок збільшення споживання праці, але й за рахунок користування благами, створеними попередниками, що дозволяє більш успішне відтворення загальних і спеціальних якостей всебічної і гармонійної особистості суспільства. Тобто у системі життєзабезпечення є знання, що дозволяють використовувати досягнення науки і техніки як на основі мобілізації організованості, так і на основі мобілізації особливостей людини, що розвивалася до рівня особистості за відмінними індивідуальними рисами. За історичним досвідом процес відтворення всебічної і гармонійної особистості від покоління до покоління ускладнюється, оскільки наукові досягнення вимагають від людини надавання руху більш вдосконалених розумових і фізичних здатностей за рядом висунутих умов. Це вимагає включення „людини” у процес відтворення у формі субстанції, у якій

вона відображається двояко, а саме: як складова підготовки необхідних суспільству якостей, властивостей і особливостей, і одночасно як сила, що рухає й реалізує зв'язки і відносини в суспільстві за допомогою використання розвинених якостей, властивостей і особливостей. Але на окремих етапах підготовки і розвитку потрібно мати у своєму розпорядженні не всі якості, а тільки їхню частину. Важливою первинно є та якість, у якій зв'язок розумових і фізичних здатностей людини проявляється через властивість працездатності організму. Фізіологічно визнано, що оскільки людині треба відновлюватися і поповнювати біологічну енергію власного організму, то такий організм перебуває в працездатному стані постійно, але фізіологічною наукою, окрім того, встановлено й таке, що працездатність людини змінюється в широкому діапазоні числових даних у часі. У цій залежності стан спокою і відпочинку теж вимірюється і характеризується мінімальною витратою біологічної енергії, а стани високих фізичних навантажень, нервової напруги і стресових ситуацій, що активуються працею чи діяльністю, виводять функціональні системи організму в зони граничного використання, що супроводжується не тільки зрушеннями у функціонуванні нервової системи, але й максимальною витратою біологічної енергії. Дане явище вивчається і постійно уточнюється, отримані результати є цікавими для даного дослідження, оскільки пов'язані вони з описом граничних станів людини, що є важливим для середовища фізичної культури і спорту. Проте повернемося до уточнення змісту терміну „працездатність людини” з позиції викладу.

У міру просування по щаблях соціальної ієрархії відносин, людині потрібно витрачати все більше і більше зусиль і енергії. Це враховується предметом даного дослідження, у якому сукупність представлених понять за їх змістом розширюється з ряду причин, у числі яких головними виступають потреби суспільства з встановлення і вивчення людських можливостей, розширення меж розвитку загальної розумової і фізичної працездатності в середовищах з високими і надмірними фізичними й психічними навантаженнями і т. ін. Зв'язано це в першу чергу з умовами праці людини або з

такими ситуаціями життєдіяльності і взаємодії, у яких потрібно мобілізувати граничні можливості організму в прикордонних і поза-межних зонах. Треба висловити тут думку, що є застережною, про те, що дане явище реєструється не у всіх, а тільки в окремих видах людської діяльності.

Отже, людська діяльність за основою своєю розглядається наукою, як процес, що задовольняє потреби членів суспільства цілою речовиною, завдяки чому забезпечується життєздатність держави і життєдіяльність її громадян на основі перетворення праці і природних мінералів у живлющу речовину, що може бути спожитою. В основу цієї діяльності покладені принципи корисності і доцільності, що розподіляють і регулюють працю між сферами й видами діяльності за законом розподілу і кооперації праці. Можна скласти узагальнену схему розподілу людської діяльності за ознакою її речовинності щодо роду, видів, галузей і сфер, що розвивалися і склалися історично. Залишимо таке заняття відповідним фахівцям, а тут зазначимо, що предмет даного дослідження – фізкультурно-оздоровча та спортивна діяльність – одержує поширення в загальному ряді речовинної діяльності людини такої сфери, що умовно визначається як сфера нематеріального виробництва. Таке накладає особливості на подальше сприйняття наукових основ організації, розвитку й перетворення спортивної і фізкультурної діяльності як необхідності розвитку фізичних і розумових здатностей людини. Таке також дозволяє розглядати середовище існування людини в комплексі виокремлених організаційних, технічних і фізіологічних факторів підготовки, самозабезпечення й життєдіяльності. Але, і все ж таки, на всі види, галузі і сфери діяльності поширюється не тільки особливе, але й „щось загальне”, що очікує визначення. Це „щось загальне” є досвід адаптації людини до професійного заняття, одержання нею життєво необхідного матеріального і організаційного потенціалу, підпорядкування поведінки нормам і правилам відтворення суспільної штучної системи, у цілісності якої і здійснюються всі види відмінної людської діяльності.

3. Фізкультурно-оздоровча та спортивна діяльність

В понятті „фізкультурно-оздоровча та спортивна діяльність”, як в результаті суспільної взаємодії, відтворюються умови розвитку фізичних здатностей людини, їх впливу на формування і тренування розумових здатностей, встановлення в доцільних межах співвідношення розвитку фізичних і розумових здатностей, а на цій основі і послідовного уточнення корисності ряду інших властивостей якостей особистості. Розглянемо сутність такої корисності на основі введення в обіг таких основних термінів дослідження, якими є „діяльність”, „спортивна діяльність”, „спорт”, „фізична культура”, і виявлення зв’язку між ними.

Фахівцями названі терміни вводяться для відбиття реальності саме речовинної діяльності, що дозволяє відобразити не тільки конкретність виду людської діяльності, але і уточнювати її сутність як за практичними, так і за науковими вимогами. Визначається для даного ряду термінів об’єднуюче і загальне системне положення про те, що вони виступають носіями енергії людини і відображають процеси перетворення одного виду енергії в інший у взаємодії з оточенням, а, отже, і рух середовища оточення і самих персоніфікаторів на основі з’єднання речовинних елементів спорту і фізичної культури організаційним чином. Тобто можна припустити, що сутність діяльності пов’язується з виробленням енергії, а спортивної діяльності – з рухом процесів зміни і перетворення одного виду енергії на інший в середовищі визначеної взаємодії. Допоміжними принципами розпізнання і співставлення ознак є принцип універсальності організованості і процес перетворення енергії, які є взаємопов’язаними.

Мотиви, що формуються в штучних системах умовами реалізації універсальності організованості, представляються у формі векторів різноспрямованої дії за процесом перетворення енергії. Такі мотиви дозволяють сприймати спорт як вид людської діяльності, для якої відомим є організаційне середовище, у якому власне і розвивається людина, що перетворюється на спортсмена. За даними

джерела [26, с. 12] виявляються докладні пояснення сутності спорту, за якими встановлюється, що „спорт є досить складним багатофункціональним і різноманітним явищем соціальної реальності”, він виступає в декількох детермінаціях, серед яких найбільш суттєвими представляються наступні його подання: спорт – це „по-особливому діючий засіб фізичного виховання”, „гостро діючий фактор формування особистості”, „найпопулярніший засіб задоволення потреб в емоційно насиченому спілкуванні”, „вражаючі дохідливі, що переборює будь-які національні межі... „мови” міжлюдського взаєморозуміння”.

В загальних рисах вірність аналізованих формулювань треба визнати і розділити ті методичні погляди і положення, що ґрунтуються на особливостях принципу універсальності організованості і процесу перетворення енергії, що надають форму і зміст відтворення цілісності. Разом з тим, щоб відійти якнайдалше від теоретичного змісту визначень, потрібно провести їхню систематизацію і критичний аналіз додатково і розподілити їх у відповідності до суспільновизнаної основи формування і отримання корисності. Введення в дію принципу корисності і застосування такого методичного засобу відбиття реальної дійсності розширює одержання похідних характеристик про спорт, як про вид людської діяльності. Тобто, якщо перейти до систематизації формулювання спорту за таким методом, коли знаходить висвітлення ієрархія відносин у даному суспільно-економічному укладі, то можна розпізнати і сформулювати і суспільну вагомість спортивної діяльності, і соціально-функціональну її основу, і особистісну її вагомість. За цим можна встановити його наступну сутнісну характеристику, з якої первинно й визначився власне автор, що цитується: „він (спорт. – Авт.) розвивався і розвивається як діяльність, що спеціально пристосовується у формі змагання як умістище для максимального виявлення, безкомпромісного зіставлення і чіткої оцінки певних людських можливостей” [26, с. 15]. Таке визначення спорту дозволяє підійти до розгляду його функціональних особливостей, що вводять явище у діяльність, у суспільне життя, бо залишаються вони цінними і у сфері

праці, і у сфері спорту, і у сфері фізичної культури. Оскільки наукою накопичені різномірні ряди оцінок, бо вони були предметом дослідження у різних галузях знань, визначали інші структури і множини форм прояву людських можливостей і здатностей у реальному житті, то висновок не єдиний. Є й інші як загальні, так і функціональні висновки і положення, що обґрунтовуються філософами чи галузевими фахівцями з даного приводу, і на них звертається увага.

Спортивна діяльність за сутністю філософської оцінки сприймається за речовинною спрямованістю буття людини, тобто за її матеріалістичною основою і духовним походженням. Визнання положення про речовинну спрямованість буття і духовності людини достатньо, щоб сформулювати органічний підхід до сприйняття висновків про спортивну діяльність як цілісність. Саме з повсякденного життя, у якому діють фактори для використання і споживання мускульних, розумових і фізичних особливостей організму людини, виходять і стверджуються форми і зміст змагальних і прискорювальних дій. На дану цінність вказують факти, за якими практична діяльність своєю першоосною виходить з виду, галузі, роду чи сфери речовинної людської діяльності. Для народження певної форми змагальних і прискорювальних дій в якості підґрунтя становлення виступає будь-яка сфера людської діяльності, що взята вибірково. Щоб узагальнення було зрозумілим, скажемо, що мова йдеться про наступне. Тваринництво, наприклад, є першоосною застосування здатності людини до бігу, полювання, прискорення, розвитку здатності до метання підручних засобів, снарядів, оволодіння зброєю, підручними і технічними засобами і т. ін. Перелік прикладів можна поповнити, але висновком з нього завжди буде те, що окремі види, галузі і сфери професійної діяльності виробляють і формують у людині у реальному середовищі вправність і окремі якості для повторення її чи імітації в конкретній формі виду спорту, створюють у міру утвердження і повсюдного визнання власне середовище організаційних відносин і методичних зв'язків для змагання. Це дозволяє виконувати розгляд основних з них і класифікувати. Окрім філософського тлумачення сутності предмету розгляду, вище наводилася та-

кож і думка економістів, а тепер перейдемо до розгляду спорту як людської діяльності.

Спорт, як людська діяльність, ґрунтується на декількох виокремлених один із одного середовищах взаємин, які можуть бути згруповані в самостійні види. У їхнє число за даними посібника, що цитується [26, с. 11-12] включається три середовища, а саме: середовище власне змагальної діяльності, сукупність процесів підготовки спортсмена до дії і група специфічних міжлюдських відносин і поведінкових норм, що формуються за сутністю такої діяльності. Якщо доповнити даний перелік сфер взаємин ще і впорядкованою методичною системою навчально-виховних відносин, функцій, процесів і заходів, яка формується теж як самостійне середовище забезпечення взаємин, то можна приєднатися до думки професора Л. П. Матвєєва і остаточно визнати **спортивну діяльність як універсальну організаційну систему людської діяльності, що представляє собою сукупність відносин за складовою організацією виробництва суспільного продукту, що позитивно сприймається суспільством і відображається в такому понятті як „спортивне досягнення” чи „спортивний результат”**. Спортивне досягнення – це провідний компонент спорту, його продукт, що формується у формі блага передумовами середовища життя, підпорядкованого планомірним гартуванням організму, і рухається природним прагненням людини діяти таким чином, щоб випередити конкурента, витягти якнайскоріше корисну речовину і забезпечити себе, свою сім'ю й близьке коло родичів і знайомих завдяки активізації позитивних умов задоволення нагальних життєвих потреб. Рациональність у діях, розрахунок і достатня матеріальна основа існування зміцнюють якість змагальності, що приводить людину до розвитку інстинктів поведінкової активності. Під впливом норм поведінки і соціально зумовлених мотивів, за якими сформувалися такі інстинкти, якість змагальності переростає в спортивну діяльність із неантагоністичним характером відносин учасників взаємодії але зі змістом самовдосконалення і випередження. Двигуном такої діяльності виступає спортивне досягнення на принципах самовизначен-

ня, самовираження і самоствердження в середовищі публічного протиборства. Це є концептуальним положення даного викладу, двигуном дії, предметом розвитку, продуктом праці.

Але продукт праці, як результат спортивної діяльності і її узагальнена характеристика, що діє швидкоплинно у обмежений час, за своєю корисністю не зводиться тільки до спортивного досягнення чи спортивного результату, бо його закладено ще й у виведених на більш високий фізичний і розумовий рівень фізичних і моральних властивостей і якостей людини, яка є підготовленою до виконання ряду трудових операцій, управлінських функцій і кваліфікованих робіт в повсякденні. Таке сприйняття дійсності дозволяє зробити припущення про те, що спортивна діяльність виступає і як форма, і як засіб, що мобілізують окремі види енергії для перетворення їх у продукт, в одержанні якого суспільство зацікавлене. Як форма, спортивна діяльність відновлюється у взаємодії двох теорій (теорії праці і трудової вартості, а за цим активується і теорія фізичної культури і спорту), що закономірно проявляють себе у знаннях за галузями антропології, фізіології, економіки, техніки і ряду інших наук, які діють на короткостроковий спортивний період, а як засіб – за галузями мобілізації сукупності матеріального і організаційного потенціалу штучної соціально визнаної системи, що діють на довгостроковий період життєдіяльності і життєзабезпечення. Тобто спортивна діяльність виникає конструктивно із цілісності, яка забезпечує здатності в людині розвинути певний мускульний і розумовий запас енергії, виховати професійний і функціональний ряд якостей, що є корисними і для спортсмена, і для виробника, що і є реальністю особистості. Оскільки сутність терміну „спортивна діяльність” визначається не тільки як форма, але і як засіб для мобілізації соціальної реальності особистості за метою одержання суспільно корисного результату, то потрібно продовжити вивчення і уточнення організаційної основи, а надалі – і методичної, звужуючи розгляд фактів спочатку межами спорту, фізичної культури і фізичного виховання, а за цим і межами окремого виду спорту, окремої системи духовного і фізичного удосконалення особистості.

Така основа системна за змістом, відома аналітичним фахівцям і досить давно вивчена. Її зміст наступний: вона має в розпорядженні штучне організаційне середовище і відповідних учасників, які виступають в системі речовинними елементами, здійснюють технічні процеси взаємодії, організовані саме в штучні структурні послідовності і підкорюються визначеному порядку. Такий порядок, в свою чергу, підтримується закономірністю, за якою, щоб реалізувати власну діяльність, людина створює матеріального носія – штучну систему, що може бути технічною або організаційною. За своєю сутністю теоретиками вона, технічна або організаційна штучна система, представляється органічною цілісністю, що має межу дії, розповсюдження і призначена для забезпечення суспільної корисності, задоволення людини чи чогось ще іншого. Тобто широке коло корисності, у якому своє місце займають вироби і послуги, в яких матеріалізуються фактори задоволення людини, можуть бути отримані в результаті взаємодії, роботи чи окремого тренувального процесу, що поєднуються середовищем спорту, фізичної культури і фізичного виховання. Здобутком такого середовища, що, як повсюдно обумовлюється, є штучним, визнається моральна, розумова і фізична здатність особистості, розвинута за культурною складовою діяльності до рівня споживання. Для даного викладу важливим є мотив, за яким відповідна здатність була б застосована особистістю саме у спорті, тобто за призначенням.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ ДО ТЕМИ 1

1. Охарактеризуйте особливості щодо розвитку людини?
2. Яким чином впливає середовище на розвиток людини?
3. Розкрийте фактори, що впливають на плідну діяльність людини?
4. Дайте детальне роз'яснення терміну „культура”?
5. Наведіть власне бачення культурної людини сучасності?
6. Які напрямки наповнюють систему культури людини?

7. Що, згідно до Вашого розуміння, вкладається у поняття „підготовка”?

8. Який вплив оказує фізична підготовку на загальну людську діяльність?

9. Які соціальні функції виконуються на рівні держави щодо організації системи освіти?

10. Розкрийте поняття „фізкультурно-оздоровча діяльність” та „спортивна діяльність”?

11. Що ґрунтується в такому понятті як „спортивне досягнення” чи „спортивний результат”?

12. Яким чином Ви би покращили процес організації освітньої, фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності в Україні?

ТЕМА 2. НОРМАТИВНО-ПРАВОВА ОСНОВА ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

- 1. Закони України.*
- 2. Укази Президента України.*
- 3. Постанови Кабінету Міністрів України.*
- 4. Накази Міністерств України.*

Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності в Україні регламентується конституцією України [1] та чинним законодавством. Серед нормативно-правових актів виокремлюються: Закони України, Укази Президента України, Постанови Кабінету Міністрів України, Накази Міністерств України та ін. За статтею 49 Конституції України [1]: „Кожен має право на охорону здоров'я, медичну допомогу та медичне страхування.”, окрім цього „Держава піклується про розвиток фізичної культури і спорту, забезпечує санітарно-епідемічне благополуччя.”.

1. Закони України

У процесі організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності у Вищих навчальних закладах, дитячо-юнацьких спортивних школах, середніх освітніх школах, дитячих садках, спортивних федераціях (асоціаціях), клубах, секціях будь-які заходи даного напрямку насамперед регламентуються Законами України. Серед найважливіших Законів України, що створюють правове поле для фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності в Україні є наступні: „Про фізичну культуру і спорт” (№ 3808-ХІІ від 24 грудня 1993 року із змінами, внесеними згідно із Законами України № 770-ХІV від 18 червня 1999 року, ВВР, 1999, № 34, ст. 271; № 1453-ІІІ від 10 лютого 2000 року, ВВР, 2000, № 13, ст. 101; № 2548-ІІІ від 21 червня 2001 року, ВВР, 2001, № 41, ст. 200; № 2264-ІV від 16 грудня 2004 року, ВВР, 2005, № 5, ст. 122; № 2416-ІV

від 03 лютого 2005 року, ВВР, 2005, № 11, ст. 204; № 3370-IV від 19 січня 2006 року, ВВР, 2006, № 22, ст. 184; № 1021-V від 15 травня 2007 року, ВВР, 2007, № 34, ст. 443) і „Про антидопінговий контроль у спорті” (№ 2353-III від 5 квітня 2001 року). Ці закони складають основу фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності в Україні та згідно до їх положень розробляються інші, більш вузькоспрямовані нормативно-правові акти. Наведені Закони України сприяють розвитку фізичної культури і спорту, встановлюють антидопінгові правила у всіх видах спорту, у тому числі і у східних єдиноборствах.

2. Укази Президента України

За ієрархічною пріоритетністю після Законів України слідують Укази Президента України. Важливі Укази Президента України, що регламентують фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність в Україні наступні: „Про затвердження Положення про Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України” (№ 410/2011 від 8 квітня 2011 року), „Про почесні звання України” (№ 476/2001 від 29 червня 2001 року із змінами, внесеними згідно з Указами Президента України № 426/2002 від 30 квітня 2002 року; № 963/2004 від 21 серпня 2004 року; № 244/2006 від 21 березня 2006 року; № 273/2007 від 05 квітня 2007 року; № 674/2007 від 28 липня 2007 року), у тому числі і в сфері фізичного виховання і спорту. Відповідно до зазначених Указів Президента України розроблені Положення, що розкривають зміст діяльності, структуру, права і обов’язки суб’єктів. Наведені нормативно-правові документи регулюють діяльність у сфері фізичної культури і спорту, у тому числі і східних єдиноборств.

3. Постанови Кабінету Міністрів України

Наступними нормативно-правовими документами є Постанови Кабінету Міністрів України. У організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності в Україні вони наступні: „Про затвердження Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007–

2011 роки” (№ 1594 від 15 листопада 2006 року), „Про утворення Національного антидопінгового центру” (№ 1063 від 25 липня 2002 року із змінами, внесеними згідно з Постановою Кабінету Міністрів України № 946 від 26 липня 2004 року). У відповідності до зазначених Постанов Кабінету Міністрів України розроблені наступні нормативно-правові документи, що регламентують фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність в Україні: „Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки”, „Заходи з розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки”, „Положення про Національний антидопінговий центр”. Наведені нормативно-правові документи сприяють розвитку фізичної культури і спорту, у тому числі і різноманітних видів східних єдиноборств.

4. Накази Міністерств України

На даний момент сфера фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності в нашій державі підпадає під юрисдикцію профільного Міністерства у справах освіти і науки, молоді та спорту України. Проте поряд із новітніми нормативно-правовими документами також зберігається чинність існуючих, що не підлягали змінам. Ці Накази мають наступне формулювання: „Про затвердження Положення про порядок проведення конкурсу в Міністерстві України у справах сім’ї, молоді та спорту щодо надання всеукраїнським громадським організаціям фізкультурно-спортивної спрямованості статусу національних спортивних федерацій” (№ 2951 від 29 листопада 2005 року), „Про затвердження Положення про Єдину спортивну класифікацію України” (№ 1088 від 07 квітня 2006 року). Згідно з зазначеними наказами розроблені наступні нормативно-правові документи, що регламентують сферу фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності в Україні: „Положення про порядок проведення конкурсу в Міністерстві України у справах сім’ї, молоді та спорту щодо надання всеукраїнським громадським організаціям фізкультурно-спортивної спрямованості статусу національних спортивних федерацій”,

„Положення про Єдину спортивну класифікацію України”, „Умови присвоєння спортивного звання „Заслужений тренер України””, „Умови присвоєння спортивного звання „Заслужений майстер спорту України””. Наведені нормативно-правові документи регулюють діяльність спортивних федерацій, створюють правила та умови присвоєння спортивних звань або розрядів у будь-якому виді спорту, у тому числі і у спортивних видах східних єдиноборств.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ ДО ТЕМИ 2

1. Розкрийте важливість нормативно-правової організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності?

2. Який нормативно-правовий документ в Україні є найголовнішим?

3. Розкрийте зміст Законів України про фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність?

4. Назвіть основні статті Положення про Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України?

5. Які б нормативно-правові акти щодо організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності Ви би запропонували?

6. Перерахуйте нормативно-правові документи, що регламентують боротьбу із застосуванням допінгу у спорті?

7. Для більш широкого розповсюдження східних єдиноборств в нашій країні які б нормативно-правові акти необхідно було прийняти?

8. Назвіть нормативно-правові документи, що регламентують присвоєння почесних звань України?

9. На які особливості треба звернути увагу при підготовці документів до подання клопотання щодо отримання статусу національної спортивної федерації?

10. Які заходи заплановані в Україні згідно Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки?

11. Який нормативно-правовий документ регламентує присвоєння спортивних розрядів та звань в Україні?

ТЕМА 3. РОЗВИТОК СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ ТА БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ У СВІТІ ТА НА УКРАЇНІ

- 1. Сутність понять „єдиноборство” і „бойові мистецтва”.*
- 2. Бойові мистецтва країн світу.*
- 3. Східні бойові мистецтва і спортивні види єдиноборств, розвинені на території України.*
- 4. Класифікаційні норми та вимоги до східних єдиноборств як видів спорту, що включені до програми літніх Олімпійських ігор.*
- 5. Єдина спортивна класифікація присвоєння спортивних розрядів та почесних звань України з неолімпійських видів східних єдиноборств.*

1. Сутність понять „єдиноборство” і „бойові мистецтва”

Єдиноборство – бій двох супротивників один на один без застосування вогнепальної зброї; вид спортивного змагання, у якому два учасники фізично протидіють один одному з метою виявити переможця в сутичці, використовуючи або тільки фізичну силу, або також різне спортивне спорядження й/або ручну холодну зброю.

Мета спортивного єдиноборства – діючи в рамках встановлених правил, проводити прийоми і рухи, які можуть заподіяти суперникові максимальну фізичну шкоду або поставити суперника в невідгідне положення, чи захиститися від аналогічних прийомів і рухів суперника.

Потрібно розділити поняття „єдиноборство” і „бойове мистецтво”. Не всяке бойове мистецтво є єдиноборством, так само як і не всяке єдиноборство може бути визнано бойовим мистецтвом. Окрім того, бойове мистецтво може мати на увазі бій більше двох супротивників. Тоді таку взаємодію супротивників не можна називати єдиноборством. З іншої сторони в бойових мистецтвах важливу роль грають духовні принципи і навіть релігійні постулати, в той час як у єдиноборствах все є спортивним, або розглядається в прикладному аспекті.

Бойове мистецтво – це різні системи єдиноборств і самозахисту переважно східноазійського походження; розвивалися вони головним чином як засіб ведення рукопашного двобою. В цей час практикуються вони в багатьох країнах світу переважно у вигляді виокремлених спортивних вправ, що ставлять за мету фізичне і духовне вдосконалювання людини. Бойові мистецтва групуються за напрямками, видами, стилями і школами. Існують як досить старі бойові мистецтва, так і відносно нові утворення. Бойові мистецтва і єдиноборства серед фахівців прийнято відображати за загальним терміном „кемпо”. Тобто термін „кемпо” вживається деякими сучасними авторами як загальне найменування всіх бойових мистецтв, незалежно від їх національної приналежності. Цей термін з’явився як результат японського прочитання китайських ієрогліфів „*цзюань-фа*”, що у перекладі є „метод, закон кулака”. Вживання терміна на практиці бойових мистецтв наступне:

секай-но кемпо – об’єднана форма різних видів кемпо світу;
сьоріндзі-кемпо – шаолінське кемпо, ушу Шаоліня, що розвивається в Японії;

ніхон-кемпо – японське бойове мистецтво, на зразок рукопашного бою;

російське кемпо – вид кемпо, що з’явився на Україні в 90-і роки ХХ століття.

Сутність напрямків кемпо, яких виокремлюється декілька, наступна:

1. Оздоровча. Такий напрямок кемпо ніяк не сприймається як бойове мистецтво чи єдиноборство. Мета подібного напрямку кемпо – здоров’я людини і його поліпшення. Він використовується як профілактичний чи лікувальний засіб. Найчастіше – це вид фітнесу. Наприклад, каратеробіка, що є змішані карате і аеробіки. Із традиційних систем оздоровлення у дану категорію часто відносять китайське тайцзицюань.

2. Прикладна. Такий напрямок кемпо спрямований на вирішення конкретних бойових цілей. Найчастіше – це є армійські види кемпо. Прикладними у різні часи також були практично всі старо-

давні види кемпо, інакше вони не збереглися б, так як носії їх не змогли б вижити і залишити послідовників. З японських видів у кемпо – назване як „будзюцу” – такими залишаються види єдиноборства, що в назві завершуються кінцівкою „дзюцу”, що означає за змістом мистецтво, техніку. Наприклад, дзюдзюцу, кендзюцу, ніндзюцу. З неяпонських видів у дану категорію відносять бойове самбо і рукопашний бій.

3. Спортивна. Це є суто змагальним напрямком кемпо. Його мета полягає у здобутті медалі, більш високого місця, слави і спортивного досягнення, тобто рекорду. Це всі ті види спорту, що відносяться до олімпійських, наприклад, таких якими є бокс, боротьба, самбо, тхеквондо, чи до національних, наприклад японське сумо, видів протиборства. Окремі види спорту мають і спортивне і оздоровче навантаження. Так, китайське ушу сприймається як в спортивному варіанті, так і гімнастикою ушу.

4. Традиційна. Цей напрямок сповідає найбільш повне втілення бойового мистецтва, як цілісної системи підготовки і розвитку людини. Засновується він на тому, що у традиційному варіанті практично завжди є присутнім споконвічно і прикладний аспект удосконалення. Тобто, традиційний напрямок найчастіше заперечує спортивні мотиви, але включає оздоровчий аспект. Найчастіше таке сприйняття відповідає споконвічній традиції того або іншого кемпо. Так традиційні стилі ушу одержали окреме найменування „дзинь”, що означає „чисте бойове мистецтво”. Найважливішим аспектом традиційного напрямку є бойове мистецтво.

5. Езотерична. Цей напрямок залишається мало розповсюдженим. Тут цілями бойового мистецтва стають не бойові, або спортивні аспекти, а оздоровчі. Тобто, цей напрямок ближче до оздоровчого за завданнями традиції і езотерики. Найважливішим аспектом взаємного розвитку стає робота з енергіями, а астральні аспекти виводять єдиноборця в астральне карате. Наприклад, досить масова система тайцзицюань багатьма сприймається як суто оздоровче кемпо. Але насправді вона є езотеричною практикою, за якою перевіряються даоські принципи інь і ян. У такому варіанті освоєння його навіть

називають тайцзи-цигун. Окрім того, зі стилів айкідо суто езотеричним вважається Кі-Айкідо, що створене майстром Коїті Тохесем. У цьому айкідо, сприйняття його як бойового мистецтва, відходить на другорядний план, а головним виступає вміння керувати своєю енергетикою „Кі”. До цих систем відноситься і цигун. Треба обумовитись тут і про наступне: є тантра – цей особливий напрямок, коли в основу дії ставиться езотеричний, тобто містичний розвиток бойового мистецтва. До тантричних бойових мистецтв відноситься астральне карате Гуру Вар Авері, і, знову ж, айкідо, особливо у вищому своєму розвитку Моріхесем Уесібою.

6. Релігійна. Цей напрямок кемпо поширюється у релігійному середовищі, і переважно в буддистських і даоських монастирях. В першу чергу треба звернути увагу на ушу легендарного монастиря Шаолінь. Нововиникаючі кемпо також можуть бути релігійними, якщо того бажають засновники і творці. Прикладом може слугувати серіндізі-кемпо, що створене в останні часи і для якого послідовниками вважаються буддистські ченці. Є й інші приклади. Так, славно-горицька боротьба має цілком релігійний вид російського кемпо. Існує і мусульманський напрямок кемпо.

Окрім поділу єдиноборств і бойових мистецтв за внутрішнім якимсь фактором, вони розпізнаються ще і за своєю структурою змісту. Так, єдиноборства умовно підрозділяються на *спортивні, бойові і змішані*.

Спортивні єдиноборства. Мета: Вищі спортивні досягнення (перемога на Олімпіаді, звання міжнародного майстра спорту), світова популярність. У цьому випадку діють більш жорсткі правила й обмеження (переважно за метою мінімізувати травматизм). Використовуються також різноманітні захисні пристосування (рукавички, капа, шоломи, маски і ін.).

Бойові єдиноборства. Мета: Вжити у випадку екстремальної чи, навіть, смертельної небезпеки, і у випадку загрози вірогідної загибелі – нанести супротивникові максимальну втрату. Стати героєм. При навчанні бойовим єдиноборствам у програму входять прийоми, покликані допомогти захисту від декількох супротивників,

а також способи застосування різноманітних підручних засобів, що є корисними в реальній бойовій ситуації.

Змішані єдиноборства. Це одна з форм єдиноборств, коли зустрічаються представники різних єдиноборств і бойових мистецтв. Правила є, при яких дотримується мінімальне число обмежень, якщо порівнювати сутичку зі стильовими й іншими видовими правилами змагань. Такий засіб дозволяє спортсменові продемонструвати широкий арсенал технічних дій.

За таким сприйняттям реальність і у залежності від арсеналу використовуваних матеріальних засобів, єдиноборства можуть проходити із застосуванням зброї (ціпка, що коле або рубає, холодної зброї, нунчакі і т. ін.) або без неї.

Єдиноборства, в решті решт, також розрізняються за домінуючою технікою, у якості якої можуть, зокрема, виступати удари, поштовхи, захвати, кидки, болючі прийоми, душення і ін.

2. Бойові мистецтва країн світу

Кожна країна Світу має своє бойове мистецтво, або систему захисту особистого життя. Найчастіше такий засіб передається по роду, але в останній час вони вивчаються, узагальнюються і розповсюджуються. Наведемо найбільш відомі у хронологічному порядку.

1. Бойове мистецтво Азербайджану: Гюлеш.
2. Бойові мистецтва Бірми: Ко Кан Пьін Ня; Бандо.
3. Бойові мистецтва Бразилії: Бразильське джиу-джитсу; Капоейра; Капоейра Ангола (Capoeira Angola); Капоейра Режіонал (Capoeira Regional); Капоейра Контемпоранеа (Capoeira Contemporanea).
4. Бойові мистецтва В'єтнаму (загальна назва Во-в'єтнам): Хонг За Куен; Нят-нам; Вьет-Во-Дао; Кім-ке; Там Куї Кхі-Конг; Да Конг.
5. Бойові мистецтва Грузії: Хрідоли; Чідаоба.
6. Бойове мистецтво Стародавнього Єгипту: Край-Ламах'Шан.
7. Бойові мистецтва Ізраїлю: Абір; Крав-мага; Ашита; Жид-Джидцу.

8. Бойові мистецтва Індії: Аді-хай підутам; Каларіпаятту; Мукі-бокс; Ваджра-мушті; Кушті; Гатка.

9. Бойове мистецтво Індонезії: Пенчак-сілат.

10. Бойові мистецтва Китаю: Кунг-фу або Ушу – загальна назва для всіх бойових мистецтв Китаю; Шуайцзяо – китайська боротьба; Шаолінь цюань; Тай цзі цюань; Багуачжан; Сін'іцюань/сіньіцюань; Іцюань/даченцюань (тайкікен); Бацзіцюань; Тунбейцюань; Тунбейцюань/тунбицюань; Пігуацюань; Фаньцицюань; Чоцзяо; Мейхуачжуан; Танланцюань; Таньтуй; Хуацюань; Хуацюань; Чацюань; Він-Чунь; Хецюань; Хунцзяцюань; Цайліфо; Джіт Кун-До; Ушу-таолу або „гімнастика ушу”; Саньшоу/саньда.

11. Бойові мистецтва Кореї: Хапкідо; Хапквондо; Тхеквондо; Тхекьон; Кічхон; Сонмудо; Хварандо; Тансудо; Кьоксульдо; Кі-Хап.

12. Бойові мистецтва Росії: Фрі Файт Карате; УНІБОС Медведєв; КОРОСУ; Самбо; КОНТЕН; Стіношний бій; Оперативне карате; Рукопашний бій; Арміський рукопашний бій; РВБ (Реальний Вуличний бій); РуБОС (Рукопашний Бій Окопного Стилю) Денісова І. О.; Російський стиль (бойове мистецтво); Система Брандер; Стиль Чемісова; Светояр; Слов'янський Стиль Самозахисту; Слов'яно-горицька боротьба Белова О.; Стиль Кадочникова; Буза (бойове мистецтво Бузлова Г. М.); Система РОСС – Ретюнських О. І.; Сибірський В'юн – Сибірський Д. В.; Система Рябко – Рябко М. В.; Система ШКВАЛ – Лавров О. Л.; Любки – Шевцов (Андрєєв) О.; С. П. А. С. (Спеціальна Прикладна Арміська Система); Бакланка; Система Шехова; Ескріма Контра Темпо.

13. Бойові мистецтва Таїланду: Тайський бокс; Крабі Крабонг; Лердріт; Муай Боран; Летвей – це бойове мистецтво Бірми; Прадал Серей.

14. Бойові мистецтва України: Бойовий гопак; Казач'є многобор'є; Російське кемпо; Гопкі спас; Хортінг; Фрі-файт.

15. Бойові мистецтва Філіппін: Арніс; Пекіті-Тірсія Калі; Ескріма; Сібат; Сайок Калі; Комбатан; Балінтавак Ескріма; Ескріма Де Кампо JDC-Ю.

16. Бойове мистецтво Франції: Сават.

17. Бойові мистецтва Японії: Аїкідо; Аїкїбудо; Будзюцу – сукупність традиційних бойових мистецтв Японії; Іайдзюцу; Гендзюцу; Дзюдзюцу; Дзюдо; Каратедо; Кіокушінкай; Секай-но Кемпо; Кемпо-карате; Кендзюцу; Кендо; Кіайдзюцу; Кобудо; Кудо; Кюдо; Нагінатадзюцу; Ніндзюцу; Ніхон-кемпо; Сьоріндзі-кемпо; Сінкендо; Сумо; Тайдзюцу; Тантодзюцу; Кіко – японський аналог цигун; Юген бу сін гьо.

Різновиди зброї бойових мистецтв країн світу наступні: Аїгуті, Аїкуті, Амігасса, Асіко, Бабанчуй, Бісенто, Біцзяча, Бо, Боккен, Вакідзасі, Веєр, Дайсьо, Дзїтте, Дзьо, Дзютте, Кама, Катана, Марохосі, Нагіната, Нодаті, Нунтяку, Нунчакі, Одаті, Сай, Сірасая, Сюко, Сюрікен (Сякен), Танто, Таті, Тецубо, Тонфа, Фукібарі, Цуругі, Чуріка (катар).

3. Східні бойові мистецтва і спортивні види єдиноборств, розвинені на території України

В світі нараховується декілька тисяч єдиноборств і бойових мистецтв. В Україні розповсюджують у секціях і школах біля тисячі з них. Розглянемо найбільш поширені.

В'ЄТ-ВО-ДАО

В'єт-во-Дао чи „Тхієн Дионг” – це в'єтнамська школа національної культури руху й оздоровлення. У перекладі з в'єтнамської мови, В'єт-во-Дао означає – в'єтнамське військове мистецтво, „Тхієн Дионг” – „Шлях до досконалості”.

Джерела школи пов'язані із стародавньою культурою Індії, Китаю і В'єтнаму. Багатовікова практика школи, наступність учителів і творчість майстрів сприяли створенню цілісної системи, що включила філософське навчання, традиційну східну медицину і систему військового мистецтва. Основу школи становлять оздоровчі системи Зионгшинь і Кхіконг. Вони включають ефективну систему психофізичних і дихальних вправ. Школа боротьби „Тхієн Дионг” включила все різноманіття „жорстких” і „м'яких” елементів техніки східних єдиноборств. Значне місце в школі займає східна медицина, психологія, історія і філософія.

Перша школа В'єт-во-Дао „Тхієн Дионг” була створена на території СНД у м. Мінську республіки Беларусь у вересні 1989 року. Школу заснував майстер 7 данга Адамович Геннадій Едуардович. Протягом 1989–1991 рр. він провів шість всесоюзних і два міжнародних семінарів, створив відділення школи в Білорусії, Латвії і Росії.

Школа В'єт-во-Дао „Тхієн Дионг” відноситься до „Імператорського стилю”, з якого з часом вийшли основні школи в'єтнамських бойових мистецтв. Відповідно до розробленої методики, велась підготовка охоронців імператорської родини, а більш спрощений варіант застосовувався для підготовки солдатів в армії. Виділяється п'ять основних напрямків навчання в школі:

1. Зионгшинь – являє собою в'єтнамську оздоровчу систему, основною метою якої є оволодіння психофізичною саморегуляцією людини.

2. Кхіконг – являє собою в'єтнамську оздоровчу систему, основною метою якої є керування життєвою енергією людини.

3. Бойова практика – містить у собі базову техніку, формальні комплекси, техніку самозахисту та техніку роботи зі зброєю.

4. Східна медицина – містить у собі теорію, традиційний масаж, фітотерапію, лікувальне харчування і т. ін.

5. Філософія – містить у собі східну філософію, історію, астрологію, літературу, психологію і т. ін.

Всі п'ять напрямків вивчаються в обов'язковому порядку учнями, інструкторами і майстрами на всіх етапах навчання в школі, змінюється тільки обсяг і специфіка підготовки.

Класифікація рівнів майстерності і розподілу поясів наступні: учнівські шаблі складаються за вимогами 1, 2, 3 кап (білий пояс із однією, двома і трьома синіми смужками); інструкторські шаблі – 4, 5 кап (4 кап – білий пояс із чотирма синіми смужками; 5 кап – синій пояс); 1, 2, 3 данг (чорний пояс із окантовкою і смужками із зеленої тканини); майстерні шаблі – 4, 5, 6, 7, 8 данг (чорний пояс із окантовкою і смужками із зеленої тканини, починаючи з 5 данга дозволяється вдягання жовтого пояса з відповідною кількістю смужок).

Формою одягу для заняття є традиційне для в'єтнамських єдинокорств чорне кімоно. На лівій стороні грудей, на рівні серця, на кімоно нанесена емблема школи. У центрі емблеми зображений Засновник Школи. Під його зображенням, на тлі кола „Ам – Зионг” (Інь – Ян) зображені контури В'єтнаму. „Ам” і „Зионг” – добро й зло – це закон, що управляє життям на планеті; на їхній границі – В'єтнам, батьківщина школи.

На правому рукаві послідовники школи носять зображення „Пануюча Мавпа” (Ханумана) з булавою й луком в руках. Відповідно до легенди Ханумана буде жити доти, поки на землі будуть розповідати історії про нього. Лук символізує швидкість, що дорівнює думці, а булава – невимірну силу. Вважається, що таке зображення на одязі робить послідовника школи власником всіх якостей, властивих „Пануючій Мавпі”.

Практики школи В'єт-во-Дао „Тхієн Дионг”, як і всіх традиційних в'єтнамських напрямків бойових мистецтв, що мають назву „во-дао” діляться на „зовнішню роботу” – „нгоай конг” і „внутрішню роботу” – „ной конг”. Зміст останніх наступний.

До змісту зовнішньої роботи входять вісім позицій, а саме:

1. Тхе дик – це розминочні вправи.
2. Фап – це базова техніка, що складається з вправ: „тан фап” – техніки стійок; „тху фап” – техніки ударів кулаком; „чионг фап” – техніки ударів долонею; „зик фап” – техніки ударів ліктем; „ханг - фап” – техніки блокування; „киок фап” – техніки ударів стопою; „тхе гой фап” – техніки ударів коліном; „дон тьян лик” – техніки зв'язок технічних елементів.
3. Кюїєн – це техніка формальних комплексів вправ.
4. Ват – це техніка захоплень і кидків, що складається з „нхоа-лань” – техніки падіння й перекидів; „ту ве” – техніки звільнення від захоплень; „кхоа го” – техніки болючих прийомів; „боп до” – техніки задушливих прийомів; „куанг” – техніки кидків.
5. Фан дон – це обумовлений спаринг.
6. Шонг дао – це вільний бій.
7. Ву кхі фап – це базова техніка роботи із традиційною зброєю.

8. Мань конг – це розбивання твердих предметів.

До змісту *внутрішньої роботи* входять дві позиції, а саме:

1. Зионгшинь – оздоровча система, що включає ритміко-статичні й дихальні вправи.

2. Кхіконг – оздоровча система, спрямована на керування життєвою (внутрішньою) енергією.

Сучасний етап розвитку бойових мистецтв у В'єтнамі починається з 1991 року, коли Кабінет Міністрів В'єтнаму видав указ про дозвіл створення на території В'єтнаму Федерації В'єтнамських бойових мистецтв. На основі такого заходу, В'єтнамським бойовим мистецтвам знову було повернуте стратегічне призначення для збереження культури й спадщини націй, для зміцнення дружби і обміну культурою між народами. Бойові мистецтва відтворюють наступні основні напрямки: масове (для здоров'я), вузький прикладний характер (для силових структур, армії), спортивне (для спортсменів) і театральне (для танцюристів).

У багатьох В'єтнамських школах уроки фізкультури вже замінені заняттями бойовими мистецтвами. Бойовими мистецтвами у державі займаються незалежно від віку або соціального стану і в будь-якому місці, тобто в парках і стадіонах, спеціальних школах і спортзалах.

В 1960 році в'єтнамські студенти починають навчати радянських людей в'єтнамським бойовим мистецтвам. Така пов'язувалася з тим, що в'єтнамських студентів було в різних українських містах багато, у тому числі в Києві, Вінниці, Одесі, Харкові та ін. Таке слугувало розвитку, і в 1989 році вперше була проведена конференція, на якій затверджений Устав Федерації В'єтнамських бойових мистецтв в Україні. В 1990 році декілька майстрів В'єтнаму приїхало в Радянський Союз (м. Мінськ) з метою поширення бойових мистецтв. 12 березня 1991 року Міністерством Юстиції України була зареєстрована на території України „*Федерація В'єтнамських бойових мистецтв за кордоном*” – *В'єт-во-Дао Хай Нгоай*.

КУНГ-ФУ

Кунг-фу або гун-фу (кит. *gōngfū*) відтворює китайський термін, який часто використовується як синонім китайських мистецтв бою. Його оригінальне значення необов'язково пов'язане з бойовими мистецтвами. У дослівному перекладі з китайської мови, „гун” – це робота, а „фу” – це особа. Таким чином, кунг-фу сприймається майстрами як будь-яка набута майстерність або досягнення, отримане в процесі завзятої роботи за тривалий проміжок часу уміння, у тому числі й у мистецтві володіння своїм тілом, розумом і енергією з метою одержання переваги в рукопашному бою.

Вважається, що засновником кунг-фу як бойового мистецтва є індійський чернець Бодхидхарма, відомий у Китаї як Дамо. Відповідно до легенди, він був принцом з Південної Індії, але відмовився від королівського титулу й спадщини, обравши для себе просте життя буддійського ченця. Він багато подорожував Індією, проповідуючи і поширюючи вчення буддизму. У ті часи індійські ченці часто подорожували до Китаю, поширюючи буддійське вчення. В 520 році н. е. Бодхидхарма покинув Індію і відправився до Китаю. Там він влаштувався в монастирі Шаолінь. Місцеві ченці здалися йому фізично слабкими і нездатними витримувати аскетичне життя буддистів. Тоді він запропонував ченцям комплекс фізичних вправ, щоб зміцнити здоров'я і витривалість. Вправи виявилися дуже ефективними і ченці погодилися регулярно повторювати їх, що дозволило довести свої вміння до досконалості. Поступово, на основі цих фізичних вправ ченці розробили дієву систему самооборони, щоб захистити себе від бандитів і грабіжників, яких у середньовічному Китаї було багато.

За сучасним сприйняттям вважається, що кунг-фу – це не стільки бойове мистецтво, скільки світогляд і спосіб життя, що дозволяють управляти своїм здоров'ям, розкривати свої здатності і досягти благополуччя в різних життєвих областях. Треба відзначити, що саме поняття кунг-фу і ушу зараз часто прирівнюються й вважаються корисними системами оздоровлення і розвитку людини. Але, у цей час ушу залишається китайською спортивною гімна-

стикою із псевдобоями, тобто танцями, у той час як кунг-фу визнається як традиційний вид китайських бойових мистецтв.

УШУ

Ушу (кит. *wǔshù*) відображає китайське слово, що складається із двох ієрогліфів „у” й „шу”, і традиційно переводиться як „військове, бойове мистецтво”. Ушу – це загальна назва для всіх бойових мистецтв, що існують у Китаї. У різні часи для цієї ж мети використовувалися інші терміни – „уї”, „гошу” і т. п. – тому шукати в написанні якийсь глибокий філософський зміст абсолютно не є правильним.

Існують сотні стилів ушу. Історично існували наступні спроби класифікації:

1. Класифікація за принципом „Північ-Південь”. Існує думка, що, нібито, для північних стилів характерні широкі, високі стійки, велика кількість ударів ногами, численні пересування, у той час як південні стилі характеризуються низькими позиціями, малорухомістю, упором переважно на дії руками. Але існує багато стилів як на півночі, так і на півдні Китаю, що абсолютно не вкладаються в цю схему.

2. Класифікація за трьома центрами виникнення („Шаолін”, „Удан”, „Емей”). Легенди затверджують, що, нібито, існує три центри виникнення стилів ушу: буддійський монастир Суншань Шаолін у провінції Хебей, комплекс даоських храмів у горах Удан у провінції Хубей і буддійські й даоські монастирі в горах Емей у провінції Сичуань. Але у цю схему абсолютно не вписуються численні інші стилі, що не розпочали рух з одного із цих трьох центрів.

3. Класифікація за долинами трьох річок („Хуанхе”, „Янцзи”, „Чжуцзян”). Ця класифікація була створена в заснованій в 1909 році в Шанхаї Асоціації „Цзін’у”, що вперше почала спробу систематичного наукового вивчення ушу. Але у дану схему не вкладаються стилі, розповсюджені в регіонах, через які жодна із цих річок не протікає, та й сама відомість стилів у групи виглядає досить штучною.

4. Розбивка на стилі, що прагнуть ведення бою на далекій дистанції – „чанцюань”, і стилі, що прагнуть ведення бою на короткій

дистанції – „дуаньда”. У цю схему не вкладаються численні стилі, у яких бій ведуть як на довгій, так і на короткій дистанції.

Спортивний напрямок ушу складає Таолу спортивне, Саньда (саньшоу) спортивне, Туйшоу, Шуайцзяо (боротьба). Їх зміст наступний.

Ушу-таолу („комплекси ушу”) – це вид спорту. Учасники змагаються у виконанні комплексів рухів, складених з рухів різних стилів ушу з додаванням акробатичних елементів; оцінки виставляються за складність рухів, чіткість їхніх виконань, театральність виконання і т. ін. Крім змагань з виконання комплексів поодиноці, існують також такі види змагань, як командне виконання комплексів і постановочні двобої (дуйлянь). Єдності у змісті змагань не існує. Так, у Росії прийнятий відповідно до Єдиної Всеросійської спортивної класифікації розділ Чуаньтун-таолу („традиційні комплекси”). Учасники, так само, як і у Таолу, змагаються у виконанні комплексів рухів, стилізованих під види Традиційних Шкіл Китайського Ушу. Окрім того, прийнято виконувати ці комплекси так само з додаваннями акробатичних елементів, пробіжок, що не є типовими для стилю. Оцінюються виступи з використанням тих же критеріїв, що й у Таолу. Від спортивного Таолу цей вид відрізняється численною кількістю номінацій (стилів ушу) і великою кількістю використовуваної Традиційної зброї.

Саньда – вільний контактний двобій. Двобій проводиться в повний контакт. Спортсмен одягнений у захисне екіпірування, що включає шолом із захистом підборіддя й скронь, капу (загубник), боксерські рукавички (вага рукавичок залежно від вагової категорії учасника), нагрудник (жилет), захист від ударів у пах. Можливе бинтування голімки й стегон (за медичними показниками). Всі учасники розподіляються залежно від вагових категорій. Застосування техніки оцінюється наступним чином удар ногою в голову або у корпус (2 бали), удар рукою в корпус або голову (1 бал), удар ногою в стегно (1 бал). Дозволена броскова техніка. Час у захопленні не більше 4 секунд. Оцінюється в такий спосіб: кидок супротивника, спортсмен залишається на ногах – 2 бали. Кидок з падінням зверху – 1 бал. Дозволено підсікання. Боротьба в партері заборонена. По-

єдинок проводиться мінімум два раунди по 2 хвилини. Можливий третій раунд, якщо відкрито рахунок (нокдаун) оцінюється й техніка (удар, кидок) і нокдаун (2 бали). Спортсмен виграє сутичку, якщо: відправляє супротивника в нокаут, виграє два раунди, супротивник дискваліфікований або вибуває через травму. Спортсмен виграє раунд, якщо: супротивник одержав два нокдауни в раунді, сума штрафних балів у супротивника більше 6, через значну технічну перевагу, два виходи за межі площадки. Забороненими діями є удари коліном, ліктем, у основу черепа (потилиця), пах, хребет. Боротьба в партері. За зазначені дії здійснюється наступне покарання: зауваження (1 бал супротивникові), попередження (2 бали супротивникові), вихід за площадку (2 бали супротивникові). Більше двох виходів за площадку – раунд програний. Більше двох нокдаунів у раунді – раунд програний, більше 3 за бій – програний бій.

Туйшоу означає „руки, що штовхають” – тренувальна вправа, застосовувана у тайцзіцюань для розвитку чутливості. У змаганнях з туйшоу спортсмени повинні без використання захоплень і ударів змусити супротивника вийти за межі кола або впасти на землю.

Шуайцзяо – боротьба, чії джерела сходять до видів боротьби кочових народів монгольського степу. Сучасний вид ця боротьба прийняла в часи династії Цін, коли при імператорському дворі існував спеціальний батальйон, призначений для борцівських змагань на імператорських бенкетах, у якому відбиралися кращі борці з усієї маньчжурської армії. За традиційними правилами перемагає той, хто в трьох сутичках двічі звалив супротивника („сутичка” – це боротьба доти, поки хто-небудь не опиниться на землі). Борці одягнені у куртки з короткими рукавами, що припасовані до тіла, у довгі штани і взуття. Дозволено виконувати захоплення за пояс, за краї рукавів, поли й коміри куртки, можна тримати за ноги, але не можна захоплювати тільки штани. При проведенні кидків з використанням ніг можна наносити удари ногами по ногах винятково у зону від стопи до коліна.

Існують наступні стилі традиційного ушу: Багуачжан (Долоня Восьми Триграмм); Баймейцюань (Кулак Баймея); Байхецюань

(Кулак Білого журавля); Бацзіцюань (Кулак Восьми Меж); Він чун (Вічна весна); Гоуцюань (Кулак собаки); Гунліцюань (Кулак внутрішнього й зовнішнього наробітку); Дуаньдацюань (Кулак коротких ударів); Іліцюань; Іцюань (Кулак волі), він же Даченцюань (Кулак Великого досягнення); Інчжаоцюань (Кулак орлиних пазурів); Люхебафацюань (Кулак шести взаємовідповідностей, восьми методів); Люхецюань (Кулак тих, хто носить шапочку-шестиклинку); Лян'іцюань; Міцзунцюань (Кулак загубленого сліду), він же Яньцінцюань (Кулак Янь Ціна); Мейхуачжуан (Кулак на стовпах сливи мейхуа); Пігуацюань (Кулак рубок і підвішувань); Саньхуанпаочуй (Гарматні удари Трьох імператорів); Сін'іцюань (Кулак оформленої волі); Сіньбілюхецюань (Кулак серця, волі й шести взаємовідповідностей); Сіньбіцюань (Кулак серця й волі); Суньбіньцюань (Кулак полководця Сунь Біня); Тайцзіцюань (Кулак Великої межі); Тайцзуцюань (Кулак імператора Тай-цзу); Танланцюань (Кулак прочанина); Таньтуй; Тунбіцюань (Кулак викидання сили крізь руки); Тунбейцюань (Кулак наскрізної підготовки); Уцзуцюань (Кулак п'яти предків); Уцяцюань (Кулак родини У); Фаньцицюань (кулак, що перевертається); Хоуцюань (Кулак мавпи); Хуацюань (Кулак Хуа Цзуна); Хуацюань (Розквітаючий кулак); Хунцзяцюань (Кулак родини Хун); Хунцюань (Червоний кулак, або Кулак Хуна); Хуцюань (Кулак тигра); Хецюань (Кулак журавля); Цайліфо (Кулак шкіл Цай, Лі, Фо); Цзіньшіцюань (Кулак золотого лева); Чацюань (Кулак Ча-міра); Чанцзяцюань (Бойове мистецтво родини Чан); Чоцзяоцюань (Кулак стоп, що встромляються); Шаоліньцюань (Кулак монастиря Шаолінь); Шуайцзяо; Шецзяцюань (Кулак народностей „ше”); Юнчуньцюань (Кулак вічної весни).

Відомі майстри ушу: Янь Січжай (1635–1704); Хуан Байцзя (1643–?); Чень Вантін (?–1719); Цао Цзіу (кінець XVII–початок XVIII вв.); У Чжун; Гань Фенчі; Чан Найчжоу (1724–1783); Сунь Лутан; Сунь Тун; Ці Сінь; Фен Кешань (1776–1814); Сун Майлунь (1809–1893); Ван Чжіго (1840–?); Лян Сюесян; Чжао Саньдо (1841–1902); Цай Юймін (1853–1910; за іншим даними 1849–1902); Хо Юаньцзя; Іп Ман; Мяосін (1875–1933); Тун Чжун'і (1879–1963).

Всесвітньо знамениті кіноактори, які демонструють ушу: Брюс Лі, Джеки Чан, Джет Лі. Знамениті популяризатори ушу в колишньому СРСР: Станислав Леонидович Березнюк, Май Михайлович Богачихин, Алексей Александрович Маслов.

ТАЙЦЗІЦЮАНЬ

Тайцзіцюань (кит. *tàijíquán*, Велика межа кулака або кулак Великої Межі) – китайське внутрішнє бойове мистецтво, один з видів ушу. Популярно як оздоровча гімнастика, але префікс цюань (кулак) має на увазі, що Тайцзіцюань – це бойове мистецтво.

Про стародавню історію тайцзіцюань існує декілька версій. Одна з них, що сьогодні є офіційною, вважає, що це бойове мистецтво розвивалося усередині родини Чень, що мешкало з XIV століття у селі Ченьцзягоу повіту Веньсянь північнокитайської провінції Хенань, і що заснував його в XVII столітті Чень Вантін, від якого можна простежити безперервну лінію передачі традиції. Інша версія приписує створення даного стилю легендарному даосу Чжан Саньфену, але вона буває натяжками й зовсім не пояснює, як і через кого це бойове мистецтво передавалося до XIX століття.

У середині XIX століття цьому бойовому мистецтву навчився Ян Лучань, що приніс його до столиці Китаю й почав навіть викладати в імператорському палаці. У зв'язку з тим, що придворним бойовий аспект стилю був не дуже важливий, акцент у викладанні для них був зроблений на оздоровчій цінності фізичних вправ, у бойовій же версії стиль викладався бійцям імператорської гвардії. Після буржуазної революції 1911 року в китайському суспільстві відбувся сплеск інтересу до національних бойових мистецтв, і з 1916 року у всій країні почали відкриватися товариства з вивчення бойових мистецтв. Завдяки цьому тайцзіцюань почав поступово поширюватися Китаєм з півночі на південь. Після Другої світової війни і громадянської війни, що пішла за нею, в 1949 році була заснована Китайська Народна Республіка. У якості одного із заходів щодо підйому країни й оздоровлення нації нові китайські влади доручили Держкомспорту розробити на основі тайцзіцюань простий комплекс оздоров-

чої гімнастики, доступний для масового викладання. У серпні 1956 року Держкомспортом КНР була опублікована книжка, що називалася „Спрощений тайцзіцюань”, у якій описувався комплекс із 24 рухів, складений на основі тайцзіцюань родини Ян. В 1957 році для тих, хто засвоїв комплекс із 24 рухів і хотів вдосконалюватися далі, був опублікований комплекс із 88 рухів. У результаті, незважаючи на те, що дотепер існують люди, що практикують тайцзіцюань саме як бойове мистецтво, більшістю воно сприймається в основному як оздоровча гімнастика.

У той же період окремі майстри мігрували з континентального Китаю на Тайвань. З Тайваню тайцзіцюань проникло в США, звідти поширилося в Європу й Росію. У Росії ж бойове мистецтво з'явилося через майстрів зі сходу: Киргизстану, Казахстану. При цьому деякі школи змогли зберегти класичні традиції.

До головних особливостей Тайцзіцюань відносяться м'який крок, що перекочується із плавними й безперервними рухами й „руки, що штовхають” („туй-шоу”). М'який крок, що перекочується дозволяє зберігати рівновагу при всіх пересуваннях, крім стрибків, а „руки, що штовхають” („туй-шоу”), відомі також й як „липкі руки” („чи-сао” на кантонському прислівнику) „винчун” („юнчунь”), сприяють наробітку вміння почувати й передбачати рухи супротивника за дотиком і вмінням миттєво переходити від захисту до атаки, одночасно сковуючи рух нападаючого. Це створює незручності для супротивника, який звик тільки бити й не звик до того, що удари грузнуть у захисті. „Руки, що штовхають/липкі” („какіе”) відомі також й у двох школах карате – „го-дзю-рю” і „уеті-рю”. Плавність і безперервність рухів, напрацьовує звичайно повільним виконанням комплексів, дозволяє ретельно відробити техніку рухів і домогтися великої швидкості в бою, за рахунок правильності техніки й раціональності рухів (зрозуміло, щоб швидкість дійсно була високою, крім відточування техніки, потрібно ще й відпрацьовування швидкості, чому спеціально присвячений описуваний нижче комплекс „пао-чуй”).

Існує Вісім Базових Форм „Тайцзі”, засновані на Ба-гуа – Вісім Воріт („Ба Мень”).

1. Чотири напрямки: Цянь – Південь – Піднебіння – Пен, Відбиття; Кунь – Північ – Земля – Люй, Відкочування; Кань – Захід – Вода – Цзі, Натискування; Лі – Схід – Вогонь – Ань, Штовхання.

2. Чотири Кути: Дуй – Південно-Схід – Метал – Чжоу, Лікоть; Чжень – Північно-Схід – Грім – Ле, Розколювання; Сюнь – Південно-Захід – Вітер – Цай, Притягання; Гень – Північно-Захід – Гора – Као, Плече/Обпирання.

Будучи багатограним мистецтвом, одним із проявів якого є прикладне (бойове) застосування, тайцзіцюань сполучає в собі м'які й жорсткі техніки. Разом з тим стилі, що одержали широке поширення, (особливо стиль „Ян”), похідні від „Чень”, не містять у публічних варіантах жорстких технік, що привело до закріплення омани про те, що „Гань Цзі” є м'якою технікою. Існує ряд розвинених тренувальних методик у стилі „Чень”, а також у даоських стилях тайцзіцюань, не ведучих свого початку від „Чень”, спрямованих на акцентований розвиток якостей м'якості й жорсткості. Саме до методик розвитку жорсткості відносяться послідовності „Пао Чуй” (кулаки, що вибухають) і руки, що б'ють (просунута стадія туй шоу).

Сьогодні виділяють п'ять основних стилів тайцзіцюань, похідних від стилю Чень:

1. Тайцзіцюань сім'ї Чень – вихідне бойове мистецтво родини Чень.

2. Тайцзіцюань сім'ї Ян – походить від Ян Лучаня. У цей час існує вже кілька різновидів стилю Ян: сімейний (Ян-цзя), „новий” (Ян-ши) і „спортивний” (24 форми, 88 форм). Стиль Ян, за версією прибічників Чень, виявляє собою перероблену версію Чень, спрощену для потреб багатой аристократії. Порівняння класичних послідовностей стилів Ян і Чень виявляє як їхню близькість, так і деяку спрощеність Ян послідовностей, компенсуєму за версією прихильників стилю Ян, сильно розвинений „внутрішньою роботою”. Комплекс „Спрощений тайцзіцюань родини Ян з 24 форм”, створений в 50-х роках ХХ століття, є популярним комплексом оздоровчих рухів.

3. Тайцзіцюань У Юйсяна – походить від У Юйсяна, що вчився як у представників родини Чень, так й у Ян Лучаня.

4. Тайцзіцюань У Цзяньцюаня – походить від маньчжура Цюанью, що вчився в Ян Лучаня в імператорському палаці; після буржуазної революції його родина взяла собі китайське прізвище У.

5. Тайцзіцюань сім'ї Сунь – походить від Сунь Лутана, що вивчали різні стилі бойових мистецтв, у тому числі й тайцзіцюань.

Крім них існують й інші, менш відомі напрямки – наприклад „тайцзіцюань села Чжаобао”, „тайцзіцюань повіту Хундун провінції Шаньсі”, родинний стиль Шень і ін.

Також необхідно відзначити існування даоських стилів тайцзіцюань, що відрізняються від Чень і його похідних як зразком класичних послідовностей стилю, так і глибоким проробленням відповідності між традиційними навчаннями й втіленням їх у конкретні навчальні методики. Ці стилі, зокрема, Школа Вітер-Грім (Фен Лей Пай) претендують на незалежне від Чень ши Тай Цзі виникнення й розвиток усередині даоських громад.

ДЖИТ КУН-ДО

Джит Кун-До (на кантонському прислівнику *Цзе-цюань-дао* на путунхуа, Чженьфань-фу в оригіналі ім'я засновника) – стиль східних бойових мистецтв, створений Брюсом Лі (Лі Чженьфань). У перекладі з китайського означає „шлях випереджального кулака”. Донині цей стиль вважається одним з популярних стилів бойових мистецтв і викладається в багатьох країнах світу.

Брюс Лі не називав Джит Кун-До „стилем” бойових мистецтв, воліючи називати його „методом”, тому що, відповідно до його філософії, метод Джит Кун-До може бути використаний у будь-якому виді єдиноборств. Як написано в книзі дружини Брюса, Лінди Лі „Чоловік, якого знала тільки я”, даний метод спочатку призначався для успішного самозахисту у вуличній бійці. У техніках бою Джит Кун-До охоплюються багато стилів східних єдиноборств, такі як Кунг-фу, Тай чі, Джуи-джитеу, а також англійський і філіппінський бокс, з узагальненням використання їхніх технік, але зі своєю власною філософією. Наприклад, використовуючи в Джит Кун-До елементи єдиноборства Кунг-фу, Брюс Лі забрав всі класичні „тверді” захисні стійки,

класичної ж послідовності відповідей і контратак, але зберегли проте всі ударні техніки, блоки і перехвати, зі спрощенням їхнього використання. В книзі Лінди Лі процитована фраза Брюса: „Простий шлях – правильний шлях. У бійці нікому немає справи до краси. Головне – впевненість, відточені навички й точний розрахунок. Тому у методі Джит Кун-До, я намагався відбити принцип „виживання найбільш пристосованого”. Менше порожніх рухів й енергії – ближче до цілі”.

У цей час Джит Кун-До у світі відомо, в основному, завдяки одному з послідовників Брюса Лі – Дену Іносанто, який застосував цю концепцію для вдосконалення філіппінської школи єдиноборств Калі. За змістом Калі являє собою бій з використанням однієї або двох дерев’яних ціпків, ножа або іншого підручного предмета.

Поряд із Джит Кун-До Дена Іносанто, що зарезервував за собою цю назву для своєї школи, існують також інші школи Джит Кун-До, що не використовують філіппінські техніки, а обирають практику кунг-фу, карате і інших східних стилів. Такі школи називаються школами Джун Фан Джит Кун-До (Джун Фан – китайське ім’я Брюса Лі), в основі більшості з них лежить практика Він Чун Кунг-Фу, виду східних єдиноборств, яким Брюс Лі опанував одним з перших й, за його власним визнанням, якому він був зобов’язаний своєю чудовою фізичною формою.

Відповідно до методики, прийнятої інститутом Кунг-фу (м. Загреб, Хорватія) у програму навчання стилю „Джит Кун-До” входить десять навчальних технічних комплексів (форм) і десять бойових, а також різні тести на бистроту, форму, частоту й силу ударів, розбивання предметів, контактні спаринги з одним і декількома супротивниками. У навчальних технічних комплексах закладені базові захисні й атакуючі технічні дії, основні принципи пересувань, що підкреслюють духовну й технічну підготовленість екзамнуємого на відповідний кваліфікаційний ступінь. Збірним (стосовно інших напрямків бойових мистецтв) формам, дані назви тварин: Журавель, Мавпа, Змія, Тигр, Дракон, Леопард, Олень, Орел, Богомол і Ведмідь. Технічні дії, їхній взаємозв’язок у навчальній формі нагадують рухи наведених тварин.

За суттю свого навчання Брюс Лі не рекламував бойове мистецтво; більш того, він сподівався вселити глядачу щире почуття взаєморозуміння. Але взаєморозуміння не може бути дано, воно повинне бути знайдене кожною людиною самостійно. Допомога, що пропонує Брюс Лі, це стимулювання здатності допомагати собі самостійно.

Знання й розуміння – не те саме. Знання базується на попередньому досвіді; розуміння – на досвіді сьогодення. Щирою метою Брюса Лі при створенні Джит Кун-До було бажання, щоб кожен надихнувся його досвідом, зумів зрозуміти те, що розумів сам Брюс.

Брюс Лі намагався представити методи Джит Кун-До, як відбиття природи, Дао, як засіб вираження, що може бути використано, але не може бути виражено словами, збагнене розумом або зафіксовано у вигляді системи. Як наочний приклад, Брюс часто розповідав історію про дзенського монаха, який користується човном для переправи через ріку, а переправившись, розпалює із човна багаття для ночівлі. Суть цієї розповіді в тому, що необхідно використовувати те, що вже один раз виявилось корисним, в іншій формі для інших цілей.

Для того щоб зрозуміти філософію Брюса Лі, філософію Джит Кун-До, було б корисно визначити, що саме означає вираження „виживання найбільш пристосованого”. Існує багато версій. Дійсний же зміст цього поняття – це відповідність і пристосованість, тобто вміння пристосовуватися до оточення. Той, хто найкраще пристосовується до обставин, що змінюються, і є тим, хто виживає. І це не обов’язково найдужчий. Брюс Лі намагався проілюструвати цю філософію в початковій сцені, що він задумав для фільму „Гра зі смертю”, коли гілка міцного, але не гнучкого дерева тріскається й відламується під вагою снігу, а гнучка верба схиляється й сніг з’їжджає за її галузями, не наносячи дереву ушкоджень.

Поступово з філософії Джит Кун-До виникає питання про природу взаємозв’язку між „формою” й „волею”, що виражається як здатність пристосовуватися до життя. Підтримка форми відноситься

до багатьох речей. Це ефективно виконання прийомів, економія руху й усвідомлення потоку енергії, що включає й розум, і почуття.

Мати гарну *Фізичну форму* означає мати здатність знаходити найбільш ефективні й оригінальні шляхи використання природного потоку енергії. Ця здатність включає врівноваженість у стані спокою й руху, а також відсутність непотрібної напруги під час використання тіла, як цілого, таким чином, що кожна частина координується в добре синхронізованій дії й реакції. Зосереджено, стійко, у вертикальній стійці.

Гарна *Ментальна форма* означає рятування від порожніх переживань, тривог і сумнівів, а в момент появи їх – переорієнтацію своєї уваги на корисний процес активного мислення або усвідомлення *фізичної форми*.

Гарна *Емоційна форма* означає здатність почувати впевненість навіть при відсутності очевидних причин для цього, так щоб це саме служило причиною впевненості. Щоб бути впевненим, потрібні реальні зусилля.

Воля – це не те, чого можна чекати, так само, як не можна сьогодні вгамувати голод, думаючи про їжу, що вдасться з'їсти завтра. Воля – є те, що з'являється в результаті самоусвідомленості, або є присутнім, чи ні. Ми не працюємо для того, щоб одержати волю, ми вільні. Якщо є присутньою увага, розум вільний від неуважності. Якщо емоції вільні від страхів – не без страхів, але не прив'язані до них, – тоді вони можуть текти, що як спонукує енергія. Коли тіло розслаблено й вільне від напруги, воно чутливо до емоцій й енергії інших і досить відкрито для того, щоб енергія могла вільно втікати у форму.

ЦИГУН

Цигун (кит. *qìgōng*) – один з напрямків у філософії і культури Китаю. Це стародавнє китайське мистецтво організму вчить пробуджувати, використовувати й контролювати енергію Ци, що вважається головною життєвою силою людини. Основна мета мистецтва – розвиток людини як індивідуума, особистості, розуміння

свого місця у світі, своїх завдань. Багато вправ спрямовані на підняття імунних якостей організму, релаксацію при стресових ситуаціях. Термін „Цигун” розкривається наступним чином. Ци – це, за китайською філософією, енергія у кожній живій істоті. Слово „гун” у Китаї часто вживається як скорочення від „гунфу”, що значить „енергія-час”. Будь-яке навчання або тренування, що вимагає великих витрат енергії й часу, називається „гунфу”. Цей термін застосуємо до будь-якого виду діяльності, на яку витрачаються час, енергія й терпіння. Таким чином, „цигун” можна перевести як „робота із ци”, „тренінг, пов’язаний із „ци” й потребуючої значної витрат часу й зусиль”.

Займаючись цигун, відповідно до китайської філософії, людина вбирає енергію неба й землі, а потім з’єднує їх у собі в області „нижній даньтянь”. Тим самим, відповідно до даоської концепції, він зрощує в собі пігулки довголіття й безсмертя.

В ідеалі вивчення цигун повинне було б містити в собі пізнання Небесної, Земної і Людської ци. Але Небесна ци надзвичайно важка для розуміння, що було особливо справедливо в стародавні часи, коли наука тільки починала розвиватися. Основні закони й принципи, що стосуються Небесної ци, можна знайти в таких книгах, як „П’ять Елементів і Десять Стовбурів”, „Небесні стовбури” й „І-Цзін”. Людей, які досягли значних успіхів у вивченні Земної ци, називають „ділі-ши” („геоманти”) або „феншуй-ши” („учителі фен-шуй”).

Цигун є стародавньою східною системою, спрямованою на зміцнення здоров’я й лікування людського організму. Ци є джерелом життя. Відповідно, знання того, яким чином функціонує ця енергія, і вміння правильно впливати на неї дозволить вам прожити довге й здорове життя. Багато аспектів Людської ци вже досліджені й успішно застосовуються в акупунктурі, масажі, траволікуванні, медитації і вправах цигун. Використання акупунктури, акупресури, масажу й траволікування для регулювання плинущу людської „ци” стало коренем китайської медицини.

Найважливішою складовою цигун є медитація. Статичні й динамічні медитативні вправи цигун широко застосовуються в Китаї в

оздоровчих і навіть лікувальних цілях. Крім того, даоси і буддисти використовують цю техніку як допоміжний засіб для досягнення духовного просвітління. Таким чином, вивчення кожного з перерахованих вище аспектів ци може вважатися цигун.

Система Цигун існує близько 7 тис. років. Відомий вітчизняний китаєзнавець Торчинов Є. О. пов'язує походження Цигун з еволюцією традиційної китайської релігії даосизма. В I тис. н. е. зовнішні алхімічні практики даосизму піддалися деградації і занепаду, що послужило поштовхом до розвитку внутрішньої алхімії даосизму, так називаної „даоської йоги”, а у світському варіанті – методик Цигун. Історія розвитку цигун детально розкрита в книзі Лінь Хоушена і Ло Пейцюя „Секрети китайської медицини. 300 питань про цигун” у перекладі С. Комісарова.

Із стародавніх часів цигун став невід'ємною частиною китайської культури. Існувала безліч різних шкіл цигун: кланових, сімейних, монастирських. Дуже повільно відбувалося взаємопроникнення шкіл цигун. І вже до середини XX століття дослідниками цигун розглядалися детально всього кілька основних напрямків і шкіл цигун, залежно від їхніх цілей і методів практики: медичний (або лікувальний) напрямок цигун, цигун, використовуваний у бойових мистецтвах, різні приватні школи монастирів і суспільств.

У цей час існує й розвивається кілька шкіл цигун. У Росії цигун мало розповсюджений. У Китаї Цигун розділяється на наступні напрямки: Буддійський, Даоський, Конфуціанський, жорсткий цигун, легкий внутрішній і зовнішній. Кожне з них ставить перед собою різні завдання й цілі.

Бойовий Цигун. Цей напрямок Цигун ставить перед собою завдання підняти енергію фізичного й енергетичного тіла до такого рівня, щоб підвищити бойові здатності воїна (збільшення сили удару, захист тіла від різних ударів, навіть від колючої зброї). Більшість вправ цих шкіл створювалися тими майстрами Цигун, які були одночасно і майстрами бойових мистецтв. Військовий цигун покликаний зміцнювати здоров'я і підвищувати рівень бойової майстерності. Найбільш відомий напрямок бойового цигун „Залізна сорочка”.

Поєднання дихальних і статичних вправ дозволяє після багаторічних тренувань сформувати м'язовий корсет і домогтися його „твердості”, що здобуває м'язами при статичному видиху. Слабкий проникаючий удар ножем не може пройти через напружені м'язи добре підготовленого бійця. Звідси і назва „Залізна сорочка”. На початку ХХ-го століття ілюзія непереможності таких бійців стала однією із причин „повстання боксерів”.

Медичний Цигун. Цей вид Цигун створили, головним чином, цілителі. Були розроблені спеціальні вправи для поліпшення циркуляції ци (енергії) у конкретних каналах (меридіанах) для лікування захворювання. Медичний цигун ставить перед собою ціль зміцнення здоров'я, профілактики захворювань і лікування хвороб. До медичного цигун відноситься практика Сін шень чжуань. Сін шень чжуань – це система вправ, або форма, як її прийнято називати, початкового рівня цигун. Вона являє собою оздоровчу гімнастику, що впливає на суглоби тіла через правильне розслаблення. Метою цієї практики є формування правильної структури тіла – фізичної й енергетичної, тобто створення здорової постави, здорового хребта в здоровому тілі. Випрямляється хребет, з'являється гнучкість у суглобах, усуваються глибокі затиски в тілі. У даоських практиках фізичне здоров'я вважається першим кроком на духовному шляху. На першому етапі практикуючий займається підготовкою тіла як судини для духу й душі, його очищенням, відкриттям каналів, у яких протікає життєва енергія ци. Система вправ сін шень чжуань відноситься до лікувального цигун, що зарекомендував себе як ефективний і безпечний метод оздоровлення. У госпіталях Китаю в масових масштабах він призначається людям із захворюваннями опорно-рухового апарата (сколіозами, міжхребетними грижами і багатьма іншими). Одержжані результати захоплюють як співробітників медичних установ, так і самих пацієнтів. Одним з переваг сін шень чжуань є те, що він не вимагає попередньої фізичної підготовки. Вправи цієї гімнастики виконуються повільно й плавно без яких-небудь різких рухів, винятково коректно й безпечно працюючи з тілом. Форма вибудована в особливу послідовність вправ, зібраних таким

чином, що їхнє застосування не тільки змінює структуру тіла й приносить розслаблення, але й приводить розум й емоції в спокійний збалансований стан, приводячи до емоційної стабільності. Форма сін шень чжуань складається з десяти вправ. Кожне з них працює з певною зоною хребта й енергетичним місцем в цій зоні. Вправи вибудовані в точну послідовність, що і становить секрет цієї практики.

Конфуціанський цигун. Основна мета конфуціанського цигун полягає в „реставрації тіла й пробудженні енергії ци”. Конфуціанські школи цигун ґрунтувалися на соціально-науковому вдосконалюванні. Метою цигун вони вважали розвиток функцій людського організму, „збереження серця й вирощування природи людини через вигодовування великої ци”. Основними методами вважалися „заспокоєння серця” й „збереження нічної ци”. Суть конфуціанської системи полягала в наступному: „Якщо серце не забуває, то не зростає іржання серця”. Конфуціанський цигун наголошує на розвитку високоморальної людини. „Цзюнь-цзи” (досконала людина) він повинен відрізнятися двома основними достоїнствами – гуманністю й почуттям боргу. Ця людина повинна бути чесною і щирою, прямодушною і безпристрасною. Вона повинна усе бачити й усе розуміти, бути обачним у мовах, обережною у справах. У сумніві – справлятися, у гніві – обмірковувати вчинки, у вигідному підприємстві думати про чесність. Усю себе вона присвячує високим ідеям, служінню людям, пошукам істини. Осягнувши істину вранці, вона „може спокійно вмерти” ввечері.

Релігійний Цигун. Цей вид Цигун розроблявся ченцями буддійської й даоської релігійної спрямованості. Споконвічно метою цих шкіл було досягнення просвітління, стану Будди або Великої Порожнечі (Дао). У цих школах і були розроблені спеціальні техніки для довголіття. Багато ченців не встигали досягти стану просвітління через обмеженість відпущеного їм долею часу життя на землі й вони вмирили, не досягши його. Були розроблені спеціальні техніки для продовження життя, тепер чернець сам вирішував, коли його душі відправлятися на інший світ. Згодом ці техніки вийшли з релігійного Цигун і стали незалежні. У цей час вони не відносяться ні до

однієї з релігій. Релігійний цигун вивчають і викладають у буддійських і даоських монастирях.

Філософський Цигун або Цигун для мудреців. Сюди входять конфуціанський цигун, даоський і буддійський. Напрямки цього виду Цигун розроблялися вченими-філософами, а їхнє основне завдання – не тільки підтримка здоров'я. Вони роблять упор як і на Конфуціанський цигун, так і на духовно-соціальне вдосконалювання людини, на освіту, інтелектуальний розвиток і збереження своїх інтелектуальних здатностей до глибокої старості. Цей вид Цигун більш цілеспрямований. Але, головне, він допомагає глибше зрозуміти ситуацію або проблему, розглядати їх з різних сторін. Проаналізувавши різні ситуації й варіанти їхнього розвитку, можна використовувати отримані дані для пошуку нових рішень, і створення нових оригінальних ідей. Побудувати алгоритми для реалізації цих ідей і рішень. Цей вид Цигун допомагає мрії зробити реальністю. Застосування цих знань можуть бути різними: освіта, бізнес, політика, новаторство, мистецтво, творчість і ін. Про напрямки цієї школи згадує майстер Вон Кью-Кіт у своїй книзі „Мистецтво Цигун”.

У цілому, ці розподіли на школи й напрямки досить умовні. Так, наприклад, майстри бойових мистецтв вивчають медичний Цигун для лікування різних травм, а коли досягають майстерності в бойовому напрямку, починають осягати й духовний Цигун. Відмінності Буддійського Цигун від даоської практики в тому, що даоська практика метою ставить „очистити душу й тіло”, „впливати на життя”, а також відновити „непорочність і не діяння”. Буддійський напрямок більш турбується про „загартування розуму і його звільнення”.

ХАПКІДО

Хапкідо (кор. „хап” – об'єднання; „кі” – енергія, сила; „те” (до) – шлях) (Шлях об'єднання енергії) – корейське бойове мистецтво, схоже з японським айкідо, тому що на його появу багато в чому вплинула техніка, покладена й в основу айкідо, Дайто-рю Айкі-дзюдзюцу, джиу-джитсу. Надалі в нього ввійшли й елементи тхеквондо, тансудо.

Хапкідо представлено різними школами. Корейська назва школи – кван (Kwan). Школи (стилі) Хапкідо розрізняються за технікою й за манерою виконання технічних дій. Є школи, що сповідають акцентоване жорстке виконання технік (не має аналогів, хоча більш схоже на Айкідзюцу) і м'яке (близько за стилістикою до японського айкідо).

Філософською основою техніки Хапкідо є теорія „ю” (вода), „вон” (коло), „хва” (гармонія). Відповідно до теорії ю-вон-хва вся техніка повинна виконуватися в рівномірному безперервному русі („ю”), техніка повинна виконуватися круговою траєкторією з різною амплітудою („вон”), техніка повинна виконуватися відповідно до принципів доцільності в даній конкретній ситуації („хва”). У Хапкідо однаково добре розвиваються як техніки самозахисту від нападаючої людини, проти збройного або декількох супротивників, так і техніки нападу. Існує кілька видів і стилів цього бойового мистецтва. Енергія нападу супротивника не ламається, а спрямовується в потрібному напрямку й потім проводиться перехресна контратака.

Крім техніки без використання зброї, у Хапкідо також вивчають техніки з використанням різних видів зброї. До базових видів зброї Хапкідо відносяться – ніж, меч, короткий ціпок, посох, ключка. Крім базової зброї, кожна зі шкіл використовує також й інші види, характерні для конкретної школи.

Основа Хапкідо – це техніки керування енергією, як своєї, так і супротивника. Таке керування реалізується через принцип хапкі. Принцип хапкі – це корейський аналог японського айкі, що є присутнім у деяких старих школах джиу-джицу. Методика навчання в Хапкідо відрізняється від японських аналогів.

Дихальні й медитативні техніки можуть розрізнятися як за технікою виконання, так і за роллю їх у тренувальному процесі. Наприклад стиль КНФ (Сан Му) найчастіше заперечує медитацію, більш пізній Сін Му розвиває свій напрямок, запропонований творцем Сін Му грандмастером Джи Хан Дже, GHF Хапкідо, що входить у Раду Корейських Бойових Мистецтв (Korean Martial Arts Council), використовує стародавні техніки корейських даоських ченців.

Засновником Хапкідо вважають корейського майстра Чхве Йон Соля, який був тривалий час одним з успішних учнів японського майстра айкі-дзюцу Дайто Рю Такеда Сокаку. Після повернення майстра Чхве на батьківщину в Корею він почав викладати саме цей стиль, назвавши його просто „явара”, небагато пізніше він називав стиль „Ю-суль”, потім просто – „Кідо”. Формування Хапкідо в тому виді, що воно дійшло до нас, проводили учні майстра Чхве. Вони додали в цей стиль ті техніки, яких не було в Айкі дзюцу Дайто-рю: корейські традиційно сильні техніки ударів ногами, техніки зі специфічним для корейських бойових мистецтв зброєю й багато чого іншого. Сама назва також була запропонована одним з учнів майстра Чхве – Джи Хан Дже, якого за його внесок у поширення й формування мистецтва називають „батьком сучасного хапкідо”. Відомий історик в області корейських бойових мистецтв – доктор Кім Хі Йон сказав про поширення Хапкідо наступне: „Майстер Чхве запалив сірник, а майстер Джи Хан Дже запалив цим сірником багаття”. Сьогодні майстер Джи Хан Дже (10 дан) очолює створений ним стиль Хапкідо – Сінму Хапкідо.

Ступінь освоєння Хапкідо ділиться за рівнями. Учнівські рівні називаються „кип” (kip, guup). Майстерні ступені називаються „дан” (dan). Кількість кип у кожній зі шкіл Хапкідо різна, як і відрізняються кольори учнівських поясів. Майстерні ступені починаються з 1 дану як перший щабель майстерності й завершується 10 даном. 10-й дан привласнюється засновникові стилю (школи).

Форма для занять Хапкідо по-корейськи називається „добок”. У деяких школах Хапкідо цю назву переводять як шлях (do), одяг (bok) – „одяг для проходження Шляху”.

Звичайно Хапкідо ділиться на два стилі, умовно називані жорсткий і м’який. Родоначальниками яких визнано вважати двох учнів Грандмастера Чхве Йон Солячи – Джи Хан Дже й Мін Дже Нама. Сьогодні у світі існують безліч організацій так називаного жорсткого Хапкідо.

Найбільш великі світові організації Хапкідо:

Korea Hapkido Federation – Всекорейська Федерація Хапкідо (засновник – Грандмастер Джи Хан Дже);

Global Hapkido Federation – Глобальна (Загальна) Федерація Хапкідо (засновник і президент – Грандмастер Хан Чжун Ду);

International Hapkido Federation – Міжнародна Федерація Хапкідо-Ханкідо (засновник – Грандмастер Мьон Дже Нам);

World Sinmoo Hapkido Federation – Всесвітня Федерація Сінму Хапкідо (засновник і президент Грандмастер Джи Хан Дже);

World Hapkido Federation – Всесвітня Федерація Хапкідо (засновник – Грандмастер Мьон Кван Сік);

World Hapkido Association – Всесвітня Асоціація Хапкідо (президент – Грандмастер Хван Ін Сік).

ТХЕКВОНДО

Тхеквондо (кор., зустрічаються варіанти написання „тхеквондо”, „таеквон-до”, „теквондо”, „таеквондо”, „таеквондо”) – корейське бойове мистецтво.

В 1955 році генерал-майор Чон Хон Хі взявши за основу кілька шкіл боротьби, створив вид таеквондо. Слово „таеквондо” складається із трьох слів: „тае” – нога, „квон” – кулак, „до” – мистецтво, шлях. За визначенням Чон Хон Хі: „таеквондо означає систему духовного тренування й техніку самооборони без зброї, поряд зі здоров’ям, а також кваліфікованим виконанням ударів, блоків і стрибків, що виконуються голими руками й ногами для поразки одного або декількох суперників”. Таеквондо, на відміну від інших бойових мистецтв, характеризується саме великою кількістю високих стрибків з ударами ніг.

В усьому світі існує цілий ряд неурядових організацій, що розвивають тхеквондо як вид спорту і як бойове мистецтво. WTF – World Taekwon-do Federation – Всесвітня федерація тейквон-до, що створена у 1973 році із самого початку розвивалася як організація, що ставить за мету включення тхеквон-до до програми Олімпійських ігор, що їй вдалося в 1988 році на Олімпіаді в Сеулі як показово-

го виду, і, починаючи з Олімпіади 2000 року в Сіднеї, як змагального виду тхеквондо. І донині входить в Олімпійські види спорту.

На даний момент WTF тхеквон-до нараховує 188 країн членів WTF, які входять до складу 5 континентальних Федерацій: Союз тхеквон-до Азії 41 країна, Союз тхеквон-до Європи 49 країн, Панамериканський Союз тхеквон-до 42 країни, Африканський Союз тхеквон-до 43 країни, Союз тхеквон-до Океанії 13 країн.

ITF – International Taekwon-do Federation (Міжнародна Федерація тхеквон-до). Перша за часом появи, що розвиває оригінальну техніку тхеквон-до, створену генералом Чхве Хон Хі і його учнями.

GTF – Global Taekwon-do Federation (Глобальна Федерація тхеквон-до). Заснована учнем генерала Чхве Хон Хі й колишнім технічним директором ITF грандмастером Пак Чунтхе.

Навчання техніці Всесвітньої федерації тейквон-до здійснюється за п'ятьма дисциплінами: „пхумсе” – формальний комплекс, „кьоругі” – спортивний двобій, „тхиккі” – техніка нанесення ударів ногами в стрибках, „кьокпа” – силове розбивання предметів руками й ногами, „хосінсуль” – практика самооборони.

Навчання техніці Міжнародної Федерації тхеквон-до здійснюється за п'ятьма дисциплінами: „туль” – формальний комплекс, „массогі” – спортивний двобій, „тхиккі” – техніка нанесення ударів ногами в стрибках, „вірьок” – силове розбивання предметів руками й ногами, „хосінсуль” – практика самооборони.

Градація поясів у тхеквондо наступна: білий пояс – 10 гип (від кор. рівень) – учнівський ступінь, рівень техніки і фізичного розвитку учня, а також рівень його духовності; білий з жовтою смужкою – 9 гип; жовтий пояс – 8 гип; жовтий із зеленою смужкою – 7 гип; зелений пояс – 6 гип; зелений із синьою смужкою – 5 гип; синій пояс – 4 гип; синій із червоною смужкою – 3 гип; червоний пояс – 2 гип; червоний із чорною смужкою (в WTF – коричневий) – 1 гип. Далі йдуть чорні пояси, іменовані данами (тільки з досягнення 14-річчя) ступінь – з 1-го по 9-й. Також, в „Школі бойових мистецтв Хвонга” – однією з 10 самих найвідоміших шкіл бойових мистецтв – існує інший порядок поясів: білий; жовтий; жовтогарячий;

зелений; зелений із синьою смужкою; синій; фіолетовий; коричневий; дракон – зелений з білою смужкою; червоний; червоний з білою смужкою; тигр – червоний із чорною смужкою; тимчасовий чорний – чорний з білою смужкою; чорний.

Здатність до ефективних технічних дій великою мірою залежить від збереження правильного положення тіла. Правильне ж положення тіла обумовлене вибором відповідної до даної ситуації стійки. Стійка в тхеквондо головним чином пов'язана з положенням нижньої частини тіла, що є основою для верхньої частини тіла. Основний момент у кожній стійці (за невеликим винятком) полягає в тому, що спина повинна бути стрункою.

У бойовій стійці ноги ставляться широко, тіло повернене убік, зменшуючи при цьому вірогідність поразки, а руки захищають протектор (живіт). Удари руками у тхеквондо виконуються на короткій дистанції – стоячи, у стрибку, у обертальному положенні, або в нападі. Нанесені швидко окремо, або в комбінаціях, вони можуть вивести суперника на якийсь час із оборонної позиції й зробити його уразливим. Їх можна розділити на два типи: удари кулаком та відкритою рукою. Удари ногами наносяться вище поясу противника, як з місця так і у стрибку. Блоки виконуються руками, коліньми й ногами, щоб відбити удари супротивника. Щоб почати блок, потрібно передбачити вид і напрямок його атаки. Перше, що необхідно запам'ятати для вивчення основних блоків й їхнього застосування, це те, що рука, яка блокує атаку супротивника, повинна починати свій рух майже одночасно з рухом його руки або ноги. Принцип вивчення бойового мистецтва на основі „пхумсе” полягає в тому, що повторюючи його багато разів, практик привчає своє тіло до певного роду рухам, виводячи їх на несвідомий рівень. Таким чином, потрапляючи в бойову ситуацію, тіло працює „саме” на основі рефлексів, вкладених багаторазовим повторенням „пхумсе”. Також „пхумсе” безумовно мають медитативний вплив. Вдосконалюючи свої рухи, практик у такий спосіб зміцнює не тільки тіло, але й (бойовий) дух.

ФРІ ФАЙТ КАРАТЕ

Фрі Файт Карате (карате вільного бою) – стиль карате, у якому не існує обмежень у виборі способів ведення двоюбою. Це синтетичний стиль, заснований на базі Кіокушінкай, Ашихара-карате, Шут файтингу, рукопашного бою й боксі, універсальна система навчання, побудована на індивідуальних психофізіологічних особливостях і здатностях тих, хто займається. Причину виникнення Фрі Файт Карате можна пояснити тим, що в умовах нинішнього світу, що постійно розвивається й людства ті методи й практики бойових мистецтв, які були раніше, вимагали відродження карате, як того бойового мистецтва, яким воно є споконвічно.

Нині Центр Федерації перебуває в Санкт-Петербурзі, а президент Міжнародної організації Кіокушін фрі файт карате – Штопоров Олександр Германович, 6 дан фрі-файт карате, 4 дан кіокушінкай, 3 дан Ашихара-карате, КМС з рукопашного бою, інструктор з шут файтингу (американського восьмикутника). Засновник стилю – Штопоров Олександр Германович – народився в 1971 році в Омську і вже у віці шести років почав вивчення карате. У цій напівлегальній групі, заняття яке ґрунтувалося на вивченні й практиці рукописних книг, і почався його життєвий шлях як каратиста. Потім, переходячи із зали до зали, від вчителя до вчителя, відкривав все нові сторони бойового мистецтва. В 90-х роках ХХ століття, проходячи службу в армії, йому вдалося познайомитися й попрацювати з майстрами ушу. Після армії захопився рукопашним боєм й одночасно практикував і представляв федерацію ІФК – карате Кіокушінкай, потім федерацію ІВК (Голландія) зі стиля Ашихара й Кіокушінкай карате. Коли за цими напрямками всі нормативи й технічні бази були повністю засвоєні, прийшло розуміння й необхідність об'єднати й форматувати всі свої бойові й технічні знання. Так поступово розвилася ідея заснування нового стилю – Кіокушін Фрі Файт Карате.

Різні техніки поєднувалися і відсіювалися в умовах жорсткої конкуренції. Ціль створення стилю – максимально ефективно використовувати можливості людини і його організму. Принципи „*Одним ударом наповал*” і „*Тільки досвід має значення*” були основ-

ними. Оскільки, шлях до істини лежить через пізнання й подолання самого себе, що сприяє духовному розвитку особистості, він лежить тільки через реальність двобоїв, і стає формою активної медитації, що веде до осяяння й дозволяє усвідомити своє щире призначення в цьому житті. Також Штопоров Олександр вивів своє мистецтво показових виступів на дуже високий рівень, і він і його учні стають часто учасниками олімпіад і шоу бойових мистецтв. Зараз стиль вже знайшов завершеність, і запропонована система підготовки така, що навіть учні з посередніми даними при правильному тренуванні й бажанні здобувають технічні навички, доведені до автоматизму, розвиваючи блискавичну швидкість, нищівний удар, вміння нав'язати супротивникові манеру ведення двобою, тримати його в зоні досяжності й постійній напрузі, перехоплювати ініціативу. Потужний натиск із проривом оборони супротивника в слабкому місці, стрімкий підготовлений завершальний удар з повною концентрацією сил – запорука перемоги. Кожна людина, що приходить у Додзьо, має шанс привнести в розвиток цього бойового мистецтва щось своє, відкрити нові грані й розкриття своїх фізичних і духовних можливостей.

Розрізняють наступні технічні розділи: Фул контакт і Нокдаун. *Фул контакт* – це вільна манера ведення двобою, без обмеження способів нанесення ударів з використанням такого захисного екіпування як, боксерські рукавички, бинти для рук, шолом, капи, захист на пах, захист на гомілку. Вища майстерність ведення двобою визначається можливістю бійця *працювати „від захисту”*, тобто „ловити” супротивника на його атаках своїми точними ударами, „вливаючись” у такий спосіб в атаку супротивника. У цьому напрямку Федерація співпрацює з міжнародними Федераціями Кікбоксингу й Тайського боксу. *Нокдаун* – це силовий, атлетичний спосіб ведення двобоїв, що припускає під собою „*близький*” контакт, вміння завдати сильного удару з малою амплітудою, високі морально-вольові якості спортсменів. Відсутність ударів руками у голову, захоплені, боротьби, підсікань. На тлі цих обмежень, для досягнення перемоги, з'являється необхідність у використанні й наробітку ви-

соких і різноманітних ударів ногами в голову. Нарощування сили й швидкості, а також розмаїтості ударів ногами на інших рівнях.

Спортсмени Міжнародної організації Кіокушін фрі фایت карате беруть участь у змаганнях з Кікбоксингу фул-контакт, Кікбоксинг фул-контакт із лоу-кіком і К1. У рядах федерації є переможці міжнародних європейських турнірів з кік-боксингу, К1 і тайського боксу.

МУАЙ-ТАЙ

Муай-тай – бойове мистецтво Таїланду, що виникло із стародавнього тайського бойового мистецтва „Муай Боран” і схоже з іншими індокитайськими бойовими мистецтвами такими як „прадал серей” (Камбоджа), „томої” (Малайзія), „летхвей” (Мьянмар) і „муай лао” (Лаос). Термін „*муай*” виходить від санскритського „*мавья і тань*”, у перекладі означаючи „двобій вільних” або „вільний бій”.

У сучасному муай тай можна наносити удари кулаками, ступнями і голілками ніг, ліктями й коліньми – через це муай тай називають „боєм восьми кінцівок”. Від карате або ушу, муай тай відрізняє відсутність формальних комплексів („ката”, „таолу”), їх замінюють базові зв’язки із двох-трьох ударів, спаринг і робота на „лапах” і мішках. У самому Таїланді, тих що практикують муай тай, називаються „*нак муай*”, у той час як іноземці називаються „*нак муай фаранг*”.

Муай тай виходить із стародавнього мистецтва Муай Боран, методу ведення боротьби без зброї, джерела появи якого йдуть на тисячі років тому. Також поширена точка зору, що муай тай трансформувати від іншого бойового мистецтва, „краби крабонг” (тайск. „мечі й ціпки”). Оскільки дане мистецтво, що базується на роботі зі зброєю, сформувалося, у першу чергу, на основі індійських, китайських й японських методів ведення бою, те прямий зв’язок не настільки очевидний, але, „краба крабонг” виразно вплинуло на муай тай, свідченням чого є техніка виконання деяких ударів ногами, захоплені і рухів у ритуальному танці „вай кру рам муай”.

Відмінною рисою муай тай є традиційна перед боєм молитва „*уай кру*” й церемоніальний танець „*рам муай*”, що передує кожній

сутичці. Уай кру виконується, як правило, у куті рингу, де боєць стоїть обличчям до тренера або кутовому на знак поваги. Також практикується прохід по периметру рингу з почерговим уклоном кожному з кутових стовпів. Рам муай насамперед є демонстрацією шанування, подяки за турботу батьків і вчителів, що вклали частку себе в бійця. Крім цього, танець являє собою своєрідну розминку для ніг, рук і корпусу, а також психологічне настроювання на бій. З виконання танцю іноді можна визначити приналежність бійця до тієї або іншої школи, але, у сучасному муай тай, особливо за межами Таїланду, подібні танці найчастіше є вираженням індивідуальності бійця. *Уай кру рам муай*: „У місці, де йде війна, іду за ворогом, борюся з ворогом, зібравши всі сили для славної перемоги.” – Один з варіантів молитви уай кру.

Під час виконання танцю рам муай у кожного бійця на голові надягнений „монгкон” – скручена з 108 (сакральне число в буддизмі) ниток мотузка товщиною приблизно в палець людини, вигнута в кільце діаметром приблизно з людську голову. Кінці мотузки зав’язуються в кіску смужкою тканини, на яку нанесені магічні символи й знаки. Монгкон одягають тільки перед боєм під час виконання ритуалу уай кру, у якому боєць виконує танець рам муай. Після того як боєць виконає ритуал промовляння молитви, перед початком першого раунду священну пов’язку з голови бійця знімає секундант або тренер. У Таїланді, монгкон, так само як і танець рам муай, вказує на приналежність бійця до тієї або іншої школи або географічного регіону. На голові в бійця – „монгкон”, а на плечі – „пратьят” (також відомий як „*пратъст*”, „*прадъет*”, „*прайат*” та ін.) – це традиційний тайський амулет у вигляді пов’язки на плече із двома кінцями, що бовтаються, і призначений для оберігання бійця. На відміну від монгкона, пратьят носять на одній або обох руках протягом усього двобою. Саму пов’язку сплітають зі смужок матерії, на якій повторюються магічні формули, молитви й заклинання, що сходять до стародавніх тайських традицій: воїни пов’язували пратьят на плече й вступали з ним у бій, вірячи, що пов’язка вбереже їх від смерті й поранень.

На батьківщині муай тай процес плетіння досить церемоніальний: як правило, пов'язку робить учитель бійця, або сам боєць, але в Таїланді вважається, що пов'язка, сплетена вчителем має велику силу, оскільки для бійця вчитель – це людина, яка володіє мистецтвом магії. У Європі і Америці віра в магічну силу „пратьята” менше, особливо, якщо врахувати, що з розвитком інтернет-комерції й зростання популярності муай тай, велика кількість магазинів пропонує „пратьяти” на будь-який смак і колір, але, сумнівно, що всі вони є заговореними й можуть суттєво допомогти бійцеві. У зв'язку із цим, пратьяти знайшли інше застосування й у багатьох школах використовуються як рангова система – те саме, що пояси в карате. Міжнародна аматорська федерація муай тай ввела кольорову класифікацію пратьятів і монгконов у відповідності з рівнем бійця. У Росії дана практика є вторинною в силу наявності системи присвоєння спортивних звань за конкретні заслуги на ринзі.

Формування муай тай у тому виді, в якому він існує сьогодні, почалося в другій половині XVI століття, тоді це мистецтво називалося „май сі сок”. З утворенням держави Аютія з'явилася нова назва – „пахуют” („багатобічний бій”). Термін „муай тай” виник одночасно з падінням Аютії й виникненням нової держави – Сіам, але, до 1934 року назва „пахуют” вживалася паралельно з колишнім. В 1934 році Сіам змінив свою назву на Таїланд, і термін „муай-тай” затвердився остаточно.

Відношення до „пахуют” в Аютії було досить серйозним: вивчення проходило в обов'язковому порядку як для воїнів, так і для членів королівської родини. Крім цього проводилися бої під час розважальних заходів, таких як ярмарки і свята, у тому числі на очах у короля. Особливо видатних бійців зараховували в королівську гвардію й привласнювали їм дворянський титул. Такі новоспечені дворяни неофіційно йменувалися „муай луанг” або „королівські бійці”. Навіть існував полк королівської охорони, сформований із кращих бійців з назвою „гром нак муай” („полк бійців муай”). Подібний патронаж муай проіснував до короля Рами VII.

Із часів Аютії й „пахуют”, муай тай перетерпів значні зміни в правилах й екіпіруванні бійців. Техніка ж залишилася практично незмінною із часів короля Рами III. Споконвічно, бої велися голими руками, але, пізніше руки й передпліччя бійців стали обмотуватися смужками з кінських шкір. Це було потрібно, по-перше, для захисту боксера, а, по-друге, для більш сильного удару. Такий бій називався „*муай кад чеуг*”. Пізніше стали використовувати прядив’яні мотузки або звичайні бавовняні стрічки. Незважаючи на введення боксерських рукавичок, традиція бинтувати руки збереглася донині, але, тут слід зазначити, що всупереч розповсюдженому Голівудом світогляду, історичних доказів обмакування бинтів у бите скло на сьогодні не виявлено. Удар належним чином забинтованою мотузкою руки, привів до численних порізів і синців у супротивника, і без осколків дефіцитного або просто неіснуючого в селах скла.

Найбільші зміни торкнулися правил. Якщо в стародавні часи переможений залишав площадку або мертвим, або жорстоко побитим – здаватися в муай-тай було не прийнято, і бійці, що так робили, покривали себе ганьбою – то в 1929 році було введено поняття перемоги за очками. Також тимчасові рамки бою стали обмежені п’ятьма трихвилинними раундами, а відлік часу тепер став вестися за часом, роль яких до цього виконував плаваючий у воді плід кокосової пальми: коли плід тонує, барабан сповіщав про кінець раунду. Крім цього, земляну площадку замінив ринг розмірами 6х6 метрів, був уведений поділ на сім вагових категорій і були заборонені захоплення й кидки амплітудного типу, як у дзюдо. Також були накладені заборони на удари головою, удушення і атаки впавшого супротивника. Таким чином, проведення боїв з муай-тай було остаточно підлегле сформованим правилам змагань.

Сьогодні муай тай як і раніше має величезну популярність, як у Таїланді, так і за його межами. Для багатьох тайських чоловіків, муай тай – єдиний спосіб вибитися з бідності. У підсумку кількість, тих хто займаються – досить велика: муай тай практикують більше 120 тис. аматорів і близько 10-ти тис. професіоналів. При цьому в країні налічується біля 2-х тис. клубів. Військовослужбовці й полі-

цейські в цю цифру не входять, тому що займаються муай тай в обов'язковому порядку.

Муай-тай знайшов популярність у Європі й у світі з 1977 року, коли тайські бійці здобули переконливі перемоги в матчевих зустрічах з кікбоксерами й каратистами. Особливих успіхів у практиці муай тай досягли голландські бійці, чия школа сьогодні вважається однією із кращих поряд з тайською, свідченням чому є успіхи голландських кікбоксерів на міжнародних аренах. Також сильні школи муай тай в Росії, Україні і Беларусі, чії представники успішно виступають на турнірах з муай тай.

Новий виток популярності муай тай набув з розвитком змішаних єдиноборств (ММА). У силу своєї простоти й ефективності, муай тай є невід'ємним компонентом підготовки великої кількості професійних бійців ММА, що, у свою чергу, збільшило кількість бажаючих його вивчати. З цієї ж причини, елементи муай тай інкорпуються численними секціями самооборони, тому що муай тай є одним з найбільш наближених до вуличної бійки єдиноборств. Велику роль у популяризації муай тай також зіграв самий престижний світовий турнір з Кікбоксингу серед професіоналів – K-1 – де представники тайського боксу такі як Буако Пор. Прамук, Артур Кищенко, Геворг „Джорджіо” Петросян, Бадр Харі, Ремі Боньяскі є лідируючими бійцями.

Двобої в муай тай проходить під традиційну тайську музику, що задає ритм бою. Вважається, що звуки інструментів наділені магічними властивостями, що дозволяє звільнити свідомість від всіх рутинних думок і додати розкутість психіці бійців. Крім того, відповідно до повір'їв, ритм музики вводить бійців у якийсь транс, що сприяє концентрації й дозволяє бійцю битися на ринзі з великою віддачею й силою. Виконується музика на чотирьох інструментах: „ні джава” – яванський кларнет, „клонг як” – подвійний барабан, „шинг” – металеві цимбали і „конг монг” – тайський тип барабана. Ритм партії задає пі джава, звук якого тайці вважають наділеним магічними властивостями: нерідко людину, що грає на цьому інструменті дорівнюють до мага. На боях у Таїланді завжди зву-

чить жива музика, у той час як у європейських державах і США переважно використовуються записані твори. Взагалі, слід зазначити, що якщо в Таїланді до дуже багатьох речей і ритуалів відношення дуже трепетне, то за межами країни тим же самим питанням найчастіше не приділяється настільки важлива увага.

У муай-тай існують два основних стилі: „*муай-лак*” („жорсткий бій”) і „*муай-кієу*” („франтівський бій”). Техніка муай-лак збереглася, головним чином, у селах: тверда, стійка позиція сполучається з надійним захистом, повільними пересуваннями і потужними ударами. Вирішальне значення надається контратаці й бою на ближній дистанції. У зв'язку із цим, даний стиль не дуже популярний у сучасному світі, де простого обміну ударами не достатньо, а високо цінується видовищність і тактика бою. Даним вимогам більшою мірою відповідає „*муай-кієу*”, що будується на фінтах і ухилах, практично відсутніх у „*муай-лак*”. У техніці „*муай-кієу*” переважають швидкі пересування, бокові й кругові удари, удари коліньми; незважаючи на те, що проведення атак вимагає більше часу, ніж у „*муай-лак*”, на силі ударів це не відбивається, тому що техніка практично всіх ударів у муай тай будується на вкладенні корпусу в будь-який удар рукою або ногою.

Удари руками („*чок*”) в традиційному муай тай є більш допоміжним елементом ведення бою, ніж головною зброєю. Техніка ударів руками в стародавні часи суттєво відрізнялася від нинішньої, представляючи лише кроси і довгі кругові удари, на відміну від традиційного хука, без фіксації ліктя. З розвитком спорту й впливом західних бойових мистецтв, у першу чергу, боксу, муай тай став включати джеби, кроси, хуки, аперкоти, а також хаммерфісти (удар нижньою частиною кулака зверху вниз) і бекфісти (удар нижньою частиною кулака збоку). Слід зазначити, що на відміну від традиційного боксу, у муай тай рідко використовуються удари у корпус, тому що це робить голову атакуючого відкритою для контр-атаки ліктями або коліньми. Також у Таїланді удари руками традиційно оцінюються нижче ударів ліктями або коліньми, що найчастіше викликає невдоволення тих, що програли, особливо, іноземців, які частіше роблять упор на удари руками.

Удари ліктями („ті сік”) можуть наноситися декількома способами: горизонтально, діагонально нагору, діагонально вниз, аперкот, з розвороту й у стрибку. Лікті можуть використовуватися як для завершення бою, так і з метою нанесення розсічення суперників. Особливо для цих цілей ефективні розсічення брів або чола, у результаті яких кров може заливати око супротивникові, ускладнюючи погляд. У силу своєї виняткової ефективності, удари ліктями вважаються небезпечними настільки, що в багатьох організаціях, у тому числі й професійних, вони є забороненими. Найбільш часто лікті використовуються на близькій дистанції або в клінчі, де недостатньо місця для нанесення ударів руками. Крім цього, лікті успішно використовуються для блокування ударів, особливо ударів коліньми.

Два самих використовуваних *удари ногами („тае”)* в муай тай – це *„тін”* („джеб ногою”) і *„тае чіан”* – напів-боковий удар ногою, як правило, виконується у корпус суперника. Незважаючи на подібність із кіокушінкаєвським „мавасі гері” або тхеквондистським „доліо-чагі”, техніка виконання напів-бокового удару в муай тай суттєво відрізняється. У першу чергу, у муай тай в удар вкладається весь корпус, що створює додаткову інерцію. Одночасно із цим, опорна нога не розвертається на носку, тому що це робить відкритим задню частину ноги, атака якої суперечить філософії карате і тхеквондо. У випадку влучення тае чіан, збиток, що завдається супротивникові, набагато вище через вкладення стегон в удар, а у випадку промаху боєць часто розвертається навколо своєї осі. У результаті такого розвороту, критичне значення має захист, тому що в супротивника з’являється можливість контр-атаки.

Особливу роль у муай тай грає напів-боковий удар у нижній рівень – *„тае код”* – або „лоу-кік” (від англ. low kick). Як, правило, лоу-кік наноситься в стегно (як у зовнішню, так і у внутрішню його частину) або підколінну ямку, ставлячи метою позбавлення супротивника рухливості й мобільності. Багато в чому завдяки техніці виконання лоу-кіка, муай тай зміцнився як у ММА, так й у багатьох системах самооборони. Лоу-кік надзвичайно ефективний, тому що його складніше помітити або блокувати, у той час як збиток він

наносить значний: технічні нокаути від лоу-кіків, коли суперник просто не може здійнятися, незалежно від місця проведення бою. Слід зазначити, що за аналогією з лоу-кіком, загальноприйнятими позначеннями бокових ударів у корпус (середній рівень) і голову (верхній рівень) є русифіковані англійські слова „міддл-кік” (*middle-kick*) і „хай-кік” (*high-kick*), відповідно.

Незважаючи на те, що муай тай дозволяє нанесення й інші удари ногами, наприклад, бокові удари (по типу „йоко гері” у кіокушінкай і „міро чагі” у тхеквондо) або удари з розвороту, такі атаки використовуються набагато рідше.

Вважається, що техніка ударів коліньми („*ті као*”) одержала поширення в часи, коли руки бійців обмотувалися мотузками, які будучи змоченими у воді наносили набагато більш сильні розсічення, тому боєць, що бив коліном нагору супротивника, готового до атаки, ризикував одержати поріз ноги, як і лікті, коліна найбільш часто застосовуються під час бою в клінчі.

Тайський клінч і боротьба в стійці („*джаб-ко*”) у виконанні солдатів армії США. Варто звернути увагу, що переплетені пальці суперечать техніці безпеки муай тай, де замок рук здійснюється вкладенням тильної частини однієї долоні в іншу. У традиційному боксі клінчуючих бійців рознімають; у муай тай клінч, навпаки, вітається. Саме в клінчі найчастіше використовуються лікті й коліна, як для атак, так і для захисту від них. Техніка клінчу до певної міри нагадує грепплінг у стійці, з тією відмінністю, що завдання в клінчі – встановити домінуючу позицію, з якої можна результативно атакувати супротивника й позбавити його самого такої можливості. Крім цього, тайський клінч ускладнюється наявністю рукавичок на руках, що не дозволяють схопити суперника за руку або шию, у результаті чого, кількість прийомів у клінчі обмежена і майстерність зводиться до вміння грамотно нахилити суперника, не даючи йому можливості контр-атакувати. Боєць повинен затиснути шию супротивника між своїми передпліччями, що опираються на ключиці супротивника, у той час руки, що утворюють замок, здійснюють тиск на потилицю й тягнуть голову супротивника вниз. При правильно

встановленій позиції, супротивник не може підняти голову й залишається змушений блокувати удари коліньми. Один з діючих способів вибратися з такого положення полягає у відштовхуванні голови супротивника рукою з наступним круговим рухом, що дозволяє взяти голову в захоплення, таким чином, зайнявши домінуючу позицію. Для її збереження також надто важливо тримати лікті близько один до одного, щоб супротивник не зміг просунути між ними свою руку й повторити вищевказаний прийом. Існує кілька варіацій клінчу.

Фронтальний. Одна або обидві руки контролюють простір усередині рук захисника, перебуваючи над його ключицями, таким чином, що супротивники перебувають віч-на-віч.

Боковий. Одна рука опирається на плече супротивника, інша – проходить під пахвою, таким чином, позиціонує нападаючого збоку. Дана позиція дозволяє атакувати коліньми корпус і спину, а також дає можливість провести підсікання.

Низький. Обидві руки проходять між руками суперника. Дана тактика, як правило, використовується більш низькорослим з бійців.

Лебедина шия. Замок не закривається, замість цього лише одна рука використовується, щоб позбавити супротивника балансу на короткий строк для нанесення одного-двох ударів.

Як й у будь-яких інших видах спорту, існує безліч не цілком спортивних вивертів, що дозволяють підвищити свої шанси в клінчі. Наприклад, можна короткочасно повисати на супернику, тим самим, вимотуючи його. Тієї ж мети можна досягти, блокуючи рукавичкою ніс і рот суперника, ускладнюючи дихання. Менш спортивна поведінка включає прийоми начебто розцарапування триденною щетиною обличчя супротивника, створюючи дискомфорт і відволікаючи його від боротьби, у той час як добре виголене обличчя краще дозволяє „заритися” підборіддям в обличчя або очі суперника. Нарешті, попереднє обмазування власної шиї маззю за типом вазеліну приведе до зісковзування рук суперника.

У муай тай акцент ставиться на вдих носом і гарний потужний видих ротом, тому що це допомагає позбутися від вуглекислого газу у легенях. Важливо знати, що під час видиху натягаються абдомі-

нальні м'язи (м'язи живота), завдяки чому захищаються багато нервових центрів, черевна порожнина і ін. У зв'язку із цим, під час одержання удару варто видихати, тому що відсутність повітря в легенях перешкоджає збиванню дихання й захищає від нокауту. У свою чергу, нокауту „на вдиху” дуже ефективні, тому що супротивник не може навіть вдихнути, не говорячи вже про те, щоб чинити опір. Для контролю дихання існує безліч тренувальних вправ, як статичних, так і динамічних. Статичні вправи – це, як правило, перебування в певних позах, наприклад різні види медитації або бойового статичного наробітку. Динамічні дихальні вправи практикують як під час загального тренування, так і під час рам муай. Також існують парні вправи: спаринг-партнер може давити кулаком або долонею на живіт практикуючому дихальні вправи. Цей тренінг досить ефективний для наробітку вміння ритмічно дихати навіть під певним зовнішнім тиском. Ключовим є доведення дихання до автоматизму, тому що це дозволяє не відволікатися на „вдих-видих” під час бою.

У муай тай приділяється дуже велика увага методам загальної фізичної (ЗФП) і спеціальної фізичної підготовки (СФП). ЗФП містить у собі різні комплекси загальнозміцнювальних вправ, що дозволяють у максимально короткий термін підготувати тіло бійця для парної роботи. Основними методами ЗФП є біг, плавання, підтягування, віджимання й присідання. Ці вправи відмінно тренують основні групи м'язів, підсилюють загальний тонус організму, розвивають легені, роботу серця й нормалізують функції нервової системи. Поступово, коли рівень загальної фізичної підготовки приносить потрібний результат і спортсмен вже нормально освоює парні вправи, переходять до спарингової техніки. Слід зазначити, що спаринги на тренуваннях проходять (або, у всякому разі, повинні проходити) у легкій ігровій манері, щоб бійці не одержували важких травм перед офіційними двобоями. СФП спрямована, насамперед, на загартування ударних частин і на зміцнення корпусу, спини й ніг, тому що рівень твердості у двобоях з тайського боксу найчастіше досягає граничної оцінки й без належної підготовки простій людині дуже важ-

ко буде зберегти здоров'я під час бою. Найчастіше СФП проводиться в парах і виконується шляхом цільового обміну ударами з різним ступенем вкладення.

Велика увага в Муай тай приділяється так званому „протиударному” загартуванню або „набиванню” гомілки, підходи до якого залежать від досвіду бійця. Наприклад, новачкам рекомендується робити поступові наковчання дерев'яною стукалкою всією подовжньою поверхнею гомілки. У міру практики, обкатування переміняються легкими постукуваннями. Згодом гомілка стає усе менш сприйнятлива до ударів, і тоді навіть зіткнення гомілка в гомілку або гомілка в коліно не викликають особливо гострих відчуттів. При набиванні вкрай важливі послідовність і поступове збільшення навантажень, при якому не відбувається нанесення шкоди здоров'ю. Наприклад, після виходу фільму „Кікбоксер”, зокрема, на пострадянському просторі поширилася точка зору, що гомілку можна швидко загартувати шляхом нанесення ударів у кам'яні стовпи або стовбури дерев, у результаті чого багато ентузіастів одержали хронічні травми гомілки. Тут слід зазначити, що, насправді, у Таїланді дійсно було широко поширене нанесення ударів ногою у стовбури дерев. Робилося це в силу двох причин: по-перше, у той час мішків не було в принципі, а, по-друге, як подібні снаряди вибиралися бананові пальми з м'якими стовбурами. З винаходом мішків, необхідність використання пальмових стовбурів для набивання відпала, і сьогодні подібний підхід використовується лише в найбідніших селах, де немає грошей на якісний мішок.

Відомі послідовники Муай тай: Буако Пор. Прамук, дворазовий чемпіон турніру K-1 Мах; Бадр Харі, колишній чемпіон K-1, колишній дворазовий чемпіон It's Showtime; Ремі Боньяскі, трикратний чемпіон турніру K-1 Grand Prix; Ернесто Хуст, чотириразовий чемпіон турніру K-1 Grand Prix; Пітер Аертс, чотириразовий чемпіон турніру K-1 Grand Prix; Рамон Деккерс, колишній восьмикратний чемпіон світу з муай тай; Тоні Джа, кіноактор, зірка серії фільмів Онг Бак; Роб Каман, колишній дев'ятикратний чемпіон світу з Кікбоксингу й муай тай; Маурісіо Хуа, чемпіон Pride Grand Prix 2005,

діючий чемпіон UFC у напівважкій вазі; Мірко Філіпович, чемпіон Pride Grand Prix 2006 у відкритій ваговій категорії; Крістін „Кіборг” Сантос, чемпіонка Strikeforce у легкій вазі серед жінок.

АЙКІДО

Айкідо – японське бойове мистецтво, розроблене О-сенсеєм Моріхеєм Уесібой як синтез його досліджень бойових мистецтв, філософії й релігійних переконань. Метою Уесіби було створити й розробити бойове мистецтво, яке б включило в себе всі досягнення великих майстрів. Тому за своєю суттю айкідо акцентується на злитті з атакою супротивника і перенапрямку енергії атакуючого (на протипагу зустрічі сили силою). На додаток до фізичних техніків і тренувань, айкідо надає особливого значення вдосконалюванню свідомості, керованого розслаблення, і розвитку „духу” і сили „кі”.

Назва айкідо складається із трьох ієрогліфів, що мають наступне значення:

1. Підходити для чого-небудь.
 2. Збігатися, погоджувати.
 3. Бути правильним.
 4. Бути вигідним.
 5. Гармонія.
- „Кі” – „енергія духа, життєва енергія” (кит. „ци”);
„До” – „дорога, шлях, спосіб”.

Ключовим моментом зародження айкідо можна назвати 1920 рік, а місцем – японське місце Аябе. 1920 рік був для Уесіби дуже драматичним, помер його батько й двоє маленьких синів. Вбитий горем, він шукав розраду в релігійному навчанні Омото-кьо, згодом зробили визначальний вплив на філософію айкідо. Розрадою для нього був і перший додзьо, у своєму будинку він поклав 18 циновок (татамі) і почав навчати послідовників мистецтву Омото-кьо.

Моріхей Уесіба набирався досвіду, розширювалася й заглиблювалася програма новоствореної Академії. Слава про нього як про майстра бойових мистецтв швидко поширювалася. Кількість його учнів збільшувалася.

В 1922 році Уесібі вдалося переконати свого вчителя Сокаку Такеда, у якого він вивчав Дайто-рю Айкі-дзюдзюцу протягом 5 років (1915–1919), переїхати в Аябе. Слід зазначити, що Сокаку Такеда

часто роз'їжджав Японією й тренував своїх учнів нерегулярно, що не перешкодило Моріхею Уесібі стати одним з його кращих учнів. Після 6 місяців тренувань в Аябе Такеда вручає Уесібі інструкторський сертифікат. Поступово відмовляючись від методів тренувань Дайто-рю і Ягю-рю в 1922 році Уесіба створює своє власне будо і називає його Айкі-будзюцу.

Засновник айкідо Моріхей Уесіба вивчав кілька напрямків традиційного дзю-дзюцу, кен-дзюцу, а також мистецтво каліграфії. На основі отриманих знань він сформував свою систему – Айкідо, на противагу традиційному бу-дзюцу (мистецтву вбивати). Айкідо – Будо (шлях припинення вбивства), учать ті ж убивчі техніки бу-дзюцу, тільки не з метою вбивства, а з метою зупинити їх, зробити людину сильною, допомагати іншим, об'єднати всіх людей на основі любові. Величезний вплив на айкідо зробило релігійний плин Омото-кі й сінтоїстське навчання.

Серед основних принципів айкідо виділяють: дух єднання *Айкі*, дистанцію безпеки *Ма-ай*, відхід з лінії атаки *Тенкан*, вхід у Ма-ай супротивника *Ірмі*, спіральні рухи, своєчасне реагування, використання центра, вплив на центр рівноваги супротивника *Сумі*, ударна техніка *Атемі*, обертання й, насамперед, динаміку.

В айкідо характеристики зброї регламентовані, як у класичних школах (корю). Кожний вибирає собі зброю, а потім партнерові, виходячи зі своїх фізичних можливостей, а також і з того, наскільки їм збалансовано й зручно можна завдати удар партнерові. Робота зі зброєю – допоміжний розділ Айкідо, необхідний для відпрацювання культури пересувань і роботи рук. Тому що всі техніки без зброї засновані на правильному підйомі/опусканні рук (удар Шомен Учі), і втриманні Центральної лінії стосовно партнера.

Різні школи айкідо використовують у навчанні наступні типи зброї:

Катана – японський довгий меч. Придбати бойову катану важко, в основному в продаж надходять цинкові – не гострозаточені катани, що використовуються рідко, і, в основному, для демонстрації технік майстрами й учнями.

Боккен – дерев’яний меч для тренувань. Був введений у побут майстром меча Міямото Мусасі для тренувань. Також його використовували у двобоях, щоб не вбивати свого суперника. Хоча у вмілих руках боккен (який ще називають бокуто) убивав і наносив каліцтва не гірше відточеної катани.

Дзьо – дерев’яний посох звичайно довжиною 128 см (у деяких школах довжина дзьо може відрізнятись) і 24–26 мм діаметром.

Танто – кинджал довжиною до 30 см.

Вакідзасі – короткий меч.

Бо – японський ціпок з дерева або металу. Відрізняється від Дзьо, в основному, за довжиною. Довжина Бо як правило, повинна приблизно дорівнювати відстані від підлоги до підборіддя бійця.

Нагіната – японський аналог алебарди.

Система рангів в айкідо, як й в інших японських бойових мистецтвах, складається з учнівських (кю) і майстерських (дан) ступенів. Учніських ступенів споконвічно 6 (з 6 по 1 кю), але в дитячих групах може бути до 10 учнівських ступенів (з 10 по 1 кю). Крім того, кількість учнівських ступенів у різних напрямках айкідо також може варіюватися – наприклад, у реальному айкідо їх 5 – з 5 по 1 кю. Для одержання чергового учнівського ступеня, айкідоїст повинен відвідувати тренування протягом 2–6 місяців, освоїти техніки на бажаний кю й здати іспит, показавши гарний рівень володіння техніками. Звичайно іспити проводяться два рази на рік. Через рік після одержання вищого учнівського ступеня (1 кю), айкідока має право здати іспит на 1 дан. Усього кількість данів в айкідо – 10. Вищі ступені – з 8 по 10 дан присуджувалися тільки видатним сенсеям.

У цей час, в усьому світі налічуються десятки федерацій, у яких стиль айкідо суттєво відрізняється. Головна організація з вивчення й популяризації айкідо, створена безпосередньо Кісомуру Уесібой (син засновника) і офіційно визнана урядом Японії в 1940 році – Фонд Айкікай. Оскільки Фонд Айкікай організував безпосередньо сам Уесіба, що до своєї смерті й очолював його, то Айкідо Айкікай вважається офіційним спадкоємцем цього бойового мис-

тецтва і максимально наближений саме до того айкідо, що Уесіба викладав у свої останні роки. Основа Айкікай – Всесвітня штаб-квартира (хонбу) Айкідо в Токіо, головна організація, що займається популяризацією й розвитком Айкідо в усьому світі. Інструктори Хомбу додзю відправляються в країни Північної і Південної Америки, Європи, Африки і Азії. Незалежно від расової й національної приналежності, в усьому світі займається понад 1,2 млн. осіб з 80 країн. І з кожним роком кількість їх збільшується завдяки тому, що Айкідо користується все більшою популярністю.

На створення нових стилів також вплинув той факт, що багато майстрів займалися іншими бойовими мистецтвами (наприклад дзюдо, карате) і неодноразово вживали спроби інтегрувати прийоми з інших будо, після чого заявляли про створення нового стилю. Як наслідок – на даний момент у світі налічується понад 30 самостійних напрямків. Відомі послідовники мистецтва айкідо: Годзо Сіода, Коїті Тохей, Сейго Ямагучі, Мінору Хіраї, Кіссьомару Уесіба, Морітеру Уесіба, Мінору Мотідзукі, Хіросі Тада, Масатаке Фудзіта, Сігенобу Окумура, Кейдзі Томікі, Нобуйосі Тамура, Моріхіро Сайто, Міцугі Саотоме, Сейсіро Ендо, Мітію Хікіцуті, Сеїті Сугано, Йосіміцу Ямада, Хірокадзу Кобаясі, Крістіан Тісьє, Стівен Сігал, Ясунарі Кітаура.

ДЖИУ-ДЖИТСУ

Джиу-джитсу (дзюдзюцу) (яп. „мистецтво м’якості”) – загальна назва, застосовувана для японських бойових мистецтв, що включають у себе техніки роботи зі зброєю й без неї. Дзю-дзюцу розвивалося серед самураїв феодальної Японії як метод перемоги озброєного супротивника без використання зброї. Так як нанесення ударів супротивникові в зброї було неефективним, то найбільш діючі методи нейтралізації ворога прийняли форму заломів і кидків. Подібні техніки були розроблені на основі принципів використання енергії атакуючого проти нього самого, що переважніше прямого протистояння.

Існує безліч різновидів дзюдзюцу, що приводить до різноманіття підходів. Школи дзюдзюцу можуть використовувати всі форми

боротьби в тому або іншому ступені (тобто, кидки, захоплення, заломки, утримання, видавлювання, укуси, вивільнення, удари руками, удари ногами). Як доповнення до дзюдзюцу багато шкіл також практикують роботу зі зброєю. Крім назви „дзюдзюцу” також використався ряд інших термінів: „тайдзюцу”, „когусоку”, „торіде”, „хакуда” й „явара” і навіть „дзюдо”.

Джиу-джитсу відносять до найбільш стародавніх видів японської боротьби. Основний принцип джиу-джитсу – „не йти на пряме протистояння, щоб перемагти” – на силу супротивника проти нього самого, не пручаючись їй, а лише спрямовуючи в потрібну сторону. Принцип цей пов’язаний з легендою про лікаря Сіробей Акаяма, який один раз помітив, що гілки великих дерев у бурю (за іншими джерелами – під вагою снігу) зламалися, а гілки верби, піддавшись силі, потім здійнялися й вціліли. Натхненний цим спостереженням, лікар пізніше заснував першу школу джиу-джитсу, давши їй ім’я *Йосін-рю* (школа верби).

Мистецтво джиу-джитсу рідко практикувалося в нижчих верствах населення, що не мають права носіння зброї, тому що техніка його досить складна у вивченні й існувала тільки всередині шкіл. Джиу-джитсу широко практикувалося в армії, його вивчали самураї. До епохи Едо входило до складу шкіл („рю”), де навчалися боротьбі без зброї (як без зброї, так й у зброї) і фехтуванню, включаючи кендзюцу; у деяких „рю” також верховій їзді, стрільбі із лука й плавання.

Техніка джиу-джитсу комбінує кидки, заломки, удушення, болючі прийоми, удари, вплив на болючі місця. Головною метою стародавніх стилів було безсумнівно ефективне вбивство ворога, основним напрямком сучасного джиу-джитсу став самозахист. Дзюдзюцу лягло в основу Кодокан дзюдо (майстер Дзігоро Кано). В основу айкідо (О-сенсей Моріхей Уесіба) лягла техніка однієї зі шкіл дзю-дзюцу – Дайто-рю Айкі-дзюдзюцу майстри Такеда Сокаку. Складеними розділами в програмі даної школи були як техніки дзюдзюцу, так й айкі-дзюцу. Але в основу айкідо були покладені саме техніки розділу айкі-дзюцу.

В IX ст. японський придворний лікар Акаяма Сіробей, побувавши в Китаї й вивчивши значний досвід китайського ушу, систематизував всі відомі йому прийоми боротьби для створення єдиної системи зі своїми принципами й методами. Після демонстрації імператорові, були відібрані базові прийоми й створена перша школа з вивчення джиу-джитсу. Традиційними (класичними) школами вважаються ті школи, які протягом декількох поколінь майстрів суттєво не змінювалися й визнані культурно-історичною спадщиною в Японії. Навчання базується на комплексі формальних вправ („ката”) і різних форм їхньої реалізації („рандори”). Вивчається як боротьба без зброї, так і проти збройного супротивника, фехтування в зброї й без неї, боротьба в зброї.

Сучасні школи створювалися на базі традиційних. Цілі змін: створення спеціалізованих напрямків (наприклад, для поліцейських); пристосування для сучасних ситуацій самооборони; створення спортивних напрямків.

В 1978 році одним з перших популяризаторів джиу-джитсу в СРСР і Росії був І. Б. Ліндер. В 1979 році був проведений перший „тайкай” – офіційні технічні змагання з техніки дзюдзюцу (джиу-джитсу), кобудо, іайдо, які проводяться безупинно вже понад 30 років. Наприкінці 80-х років XX-го століття Ліндер був призначений главою офіційно акредитованого представництва Міжнародного Союзу Бойових Мистецтв (Kokusai Budo Renmei) і ряду інших японських організацій. Після розпаду СРСР у 1993 році Міжнародний Союз Бойових Мистецтв (Kokusai Budo Renmei) був акредитований як міжнародна іноземна організація розпорядженням РЗП Уряду № 002. У червні і вересні 2009 року підписані документи про акредитацію в Росії представництв Nippon Kodan Bujutsu Renmei, Nippon Kobudo Kyokai з метою подальшого розвитку традиційних бойових мистецтв Японії в Росії. Документи про акредитацію на ім'я Адміністрації Президента РФ, Уряду РФ апостіліровані МЗС Японії, завірені посольством РФ у Японії й підтверджені афідавітом ТПП РФ.

В жовтні 1993 року Василь Шестаков і Георгій Куковеров створюють федерацію „БУДО”, що ввійшла в WKF (WORLD KOBUDO

FEDERATION). У цей час Російська федерація джиу-джитсу співпрацює з міжнародною федерацією джиу-джитсу (IJF), яка прагне, щоб джиу-джитсу стало олімпійським видом спорту. В 1998 році Зайцев Ігор створює Регіональну громадську організацію „ЄВРО-АЗІАТСЬКІ ЄДИНОБОРСТВА”, що є офіційним представником „WORLD HOKU SHIN KO RYU BU-JUTSU FEDERATION” й IMAF Europe у Росії. З 2005 року ця організація входить до складу засновників й є координатором Добровільного договірною об’єднання неприбуткових організацій „BUJUTSU KENKYUKAI” у Росії.

З 2008 року шихан Ігор Зайцев є членом Європейської технічної комісії і навчально-екзаменаційної комісії IMAF Europe on Nihon Ju Jutsu All Styles.

ДЗЮДО

Дзюдо (яп. „М’який шлях” або „Шлях м’якості” (у Росії також часто використовується назва „Шлях гнучкості”)) – японське бойове мистецтво, філософія й спортивне єдиноборство без зброї, створене наприкінці ХІХ століття на основі дзюдзюцу японським майстром бойових мистецтв Дзігоро Кано (1860–1938), який також сформулював основні правила й принципи тренувань і проведення змагань.

Датою створення дзюдо вважається день заснування Кано першої школи дзюдо Кодокан („Будинок вивчення Шляху”) в 1882 році. За прийнятою у Японії класифікацією, дзюдо відноситься до так названих сучасних бойових мистецтв („*гендай будо*”, на противагу традиційним військовим мистецтвам – „*корю будзюцу*”).

На відміну від боксу, карате і інших ударних стилів єдиноборств, основою дзюдо є кидки, болючі прийоми, утримання й удушення, як у стійці, так й у партері. Удари і частина найбільш травмонебезпечних прийомів вивчаються тільки у формі ката. Від інших видів боротьби (греко-римська боротьба, вільна боротьба) дзюдо відрізняється меншим застосуванням фізичної сили при виконанні прийомів і великою різноманітністю дозволених технічних дій.

Володіючи значною філософською складовою, дзюдо базується на двох головних принципах: *взаємна допомога і розуміння для*

досягнення більшого прогресу, а також найкраще використання тіла й духу. Перед дзюдо, спортсмени традиційно ставлять цілі фізичного виховання, підготовки рукопашному бою і вдосконалювання свідомості, що вимагає дисципліни, наполегливості, самоконтролю, дотримання етикету, розуміння співвідношення між успіхом і необхідними для його досягнення зусиллями. Крім цього, дзюдо сприяє розвитку у тих, хто займається позитивних якостей, таких як моральність, спостережливість, пам'ять й увага.

В теперішній час паралельно розвиваються так називане *традиційне дзюдо* (представлене Кодокан дзюдо й рядом інших шкіл дзюдо) і *спортивне дзюдо*, змагання з якого проводяться на міжнародному рівні та входять у програму Олімпійських ігор. У спортивному дзюдо, що розвиває Міжнародна федерація дзюдо (IJF), робиться великий акцент на змагальну складову, у той час як у традиційному дзюдо додаткова увага приділяється питанням самооборони й філософії, що, не в останню чергу, вплинуло на розбіжності в правилах змагань і дозволених прийомів.

Техніка дзюдо була покладена в основу багатьох сучасних стилів єдиноборств, у тому числі самбо, бразильського джиу-джитсу, Каваісі Рю дзюдзюцу, Косен дзюдо. Дзюдо замолоду займалися Моріхей Уесіба (засновник айкідо), Міцуйо Маеда (засновник бразильського джиу-джитсу) і Годзо Сіода (засновник стилю Йосінкан айкідо).

Становлення дзюдо довелось на 80-і роки ХІХ століття. У той час серед лідерів Японії панувала політика запозичення західної культури і традиційним військовим мистецтвам („*будо*”) була нанесена значна втрата – вони були оголошені „спадщиною дикості й варварства”. Старі майстри припиняли вести заняття, деякі навіть вмирили в убогості.

Рання історія дзюдо невіддільна від історії життя його творця – Дзігоро Кано, видатного японського суспільного діяча і педагога, чия діяльність була відзначена орденом Висхідного сонця. Дзігоро Кано з дитинства цікавився дзюдзюцу, замолоду вивчав стилі дзюдзюцу шкіл Тендзін Сін'йо Рю і Кіто Рю. На їхній основі він розробив нову систему боротьби, якій дали назву Кодокан дзюдо.

Назва *дзюдо* вже використовувалася на той час у японських бойових мистецтвах як синонім назви „*дзюдзюцу*” („*джіцу-джитсу*”), але Дзігоро Кано наповнив його новим змістом, оголосивши основою „Шлях” („*до*”) самовдосконалення, а не техніку („*дзюцу*”). Також вибором такої назви Кано хотів підкреслити гуманістичну спрямованість дзюдо, щоб зайвий раз відзначити його відмінність від дзюдзюцу, що розглядалося після реставрації Мейдзі багатьма людьми як заняття грубе, призначене тільки для вбивства, неварте освіченої людини. Кано не став включати до списку дозволених до застосування на змаганнях із дзюдо ряд найнебезпечніших прийомів із дзюдзюцу, щоб зробити змагання більш безпечними для учасників. При цьому більш травмонебезпечні прийоми продовжують вивчатися у формі ката.

Перший зал школи дзюдо Кодокан мав площу всього 12 татами (близько 22 м²), але, завдяки організаторським талантам Дзігоро Кано, дзюдо досить швидко стало широко відомим. Сприяли цьому і очолене Асоціацією військової чесноти (Дай Ніппон Бутокукай) рух за відродження будо, і змагання із представниками інших шкіл дзюдзюцу, що проходили в період з 1885 року по 1888 рік під егідою Головного поліцейського управління, у яких брали участь дзюдоїсти. Одним з учасників цих змагань був Сайго Сіро, відомий як „геній дзюдо”.

До 1887 року під керівництвом Кано була сформована технічна база стилю Кодокан дзюдо, а в 1900 році розроблено правила суддівства змагань. З вересня 1888 року, завдяки Ясіро Рокуро, дзюдо стали вивчати курсанти Військово-морського училища. Подальшим розвитком дзюдо в Японії зобов'язано не в останню чергу включенням його в 1907 році, поряд з кендо, в обов'язкову програму загальноосвітніх середніх шкіл, що суттєво збільшило кількість спортсменів і привернуло більшу увагу громадськості. В 1909 році Дзігоро Кано як керівник самої впливової японської спортивної організації був обраний членом Міжнародного Олімпійського комітета. В 1911 році Кано заснував Японську спортивну асоціацію й був обраний на посаду її президента. В 1922 році Кано був обраний чле-

ном верхньої палати японського парламенту – Палати Перов. В 1926 році у Кодокані була відкрита секція дзюдо для жінок.

До самої своєї смерті в 1938 році Дзігоро Кано активно розвивав дзюдо в Японії й у світі. Дзігоро Кано не привласнювався ніякий *дан* (оскільки він був засновником дзюдо, і сам привласнював дани дзюдоїстам).

Сприяв популяризації дзюдо й вихід роману Цунео Томіти „Сугата Сансіро”, за яким згодом Куросавою було знято однойменний фільм відомий також за назвою „Геній дзюдо”.

Друга світова війна і заборона окупаційної влади на викладання військових мистецтв тимчасово зупинили розвиток дзюдо в Японії. Після зняття в 1948 році заборони на вивчення в Японії бойових мистецтв, заняття дзюдо знову були включені в програму загальноосвітніх шкіл. В 1982 році (в 100-річну річницю заснування Кодокана) розділ броскової техніки дзюдо *Гокьо-но-Вадза* був перероблений і розширений, потім в 1997 році у Кодокан дзюдо було додано ще два кидки. З 1997 року у Японії стали проводитися змагання з *ката*.

За межами Японії дзюдо почало розвиватись з 1887 року – у Кодокані почали займатися дзюдо перші постійні іноземні учні – брати Істлейк. На початку ХХ століття клуби дзюдо з’явилися в США, Франції, Великобританії. В 1903 році японський дзюдоїст Йосіакі Ямасіта провів демонстрацію прийомів дзюдо для президента США Теодора Рузвельта і далі протягом двох років викладав дзюдо у Военно-морській академії США.

В 1904 році Кано направив у США для розвитку дзюдо своїх учнів Цунедзіро Томіту і Міцуйо Маеду. Вони провели ряд показових виступів у Вест-Пойнті і Білому домі. Міцуйо Маеда потім відправився в турне Америкою, беручи участь у змаганнях з борцями різних стилів, і в підсумку оселився в Бразилії, ставши засновником бразильського джиу-джитсу.

З 1910 року у Лондоні постійно проживав Гундзі Коїдзумі, 26 січня 1918 року відкривши там організацію вивчення бойових мистецтв „Будоквай” (Budokwai).

В 1929 році, на прохання відвідати Кодокан Рабіндраната Тагора, Кано направив учителя дзюдо в університет Бомбея (Індія).

В 1929 році у Германії відбулися перші європейські міжнародні змагання із дзюдо між дзюдоїстами з англійського клубу „Будоквай” і спортсменами із клубів Франкфурта-на-Майні і Вісбадена. Хоча починалися ці зустрічі як турніри між клубами, до 1932 року вони досягли рівня повномасштабних міжнародних змагань.

В 1932 році Дзігоро Кано виступив з промовою щодо ролі дзюдо в освіті, присвяченої до X Олімпійських ігор, перед студентами Південнокаліфорнійського університету Лос-Анджелеса (США). Під час Олімпійських ігор, 10 серпня 1932 року, Дзігоро Кано й близько 200 студентів, що вивчали дзюдо, провели показові виступи і демонстрацію прийомів дзюдо.

На початку 30-х років XX століття Гундзі Коїдзумі запропонував групі друзів організувати європейський союз дзюдо, але Друга світова війна перешкодила створенню організації.

24 червня 1948 року у Лондоні була створена Британська асоціація дзюдо. А вже 26 червня того ж року Великобританією, Італією, Голландією й Швейцарією був утворений Європейський союз дзюдо (European Judo Union, EJU). В 1951 році в Європейський союз дзюдо вступили Австрія і Франція.

В 1951 році була створена Міжнародна федерація дзюдо (IJF).

В 1952 році була організована Федерація аматорського дзюдо США (US Amateur Judo Association, AJA). В 1953 році, разом із Союзом аматорської атлетики (Amateur Athletic Union, AAU), у Сан-Хосе (Каліфорнія) був проведений перший чемпіонат США з дзюдо. В 1955 році AJA змінила свою назву на Федерацію чорних поясів з дзюдо (Judo Black Belt Federation, JBFF), щоб підкреслити свою роль як організації національних асоціацій спортсменів з майстерними ступенями. Ще через 12 років назву JBFF було змінено на Федерацію дзюдо США (US Judo Federation, USJF).

В 1952 році в Гавані пройшов перший панамериканський чемпіонат з дзюдо.

В 1956 році у Токіо відбувся перший чемпіонат світу із дзюдо.

Він проводився без поділу на вагові категорії. У чемпіонаті брали участь представники 21 країни.

На 1961 році у Парижі на третьому чемпіонаті світу вперше був впроваджений поділ спортсменів на вагові категорії. У цьому чемпіонаті голландець Антон Гесінк вперше порушив монополію японських спортсменів, посівши перше місце в абсолютній ваговій категорії.

В програму літніх Олімпійських ігор змагання із дзюдо серед чоловіків були вперше включені в Токіо (1964 рік).

В 1969 році з Федерації дзюдо США створено ряд організацій й організували Асоціацію дзюдо США (англ. USJA). Ця організація в результаті судового розгляду одержала рівні права з Федерацією дзюдо США. До 1969 року у США займалися дзюдо вже близько 135 тисяч спортсменів. Надалі AAU був перетворений в організацію United States Judo Incorporated (USJI), що стала керівним органом з дзюдо в США, а USJF й USJA стали її рівноправними членами.

В 1980 році був проведений перший чемпіонат світу серед жінок.

В 1988 році у дзюдо було вперше включене в програму Паралімпійських ігор у Сеулі.

На Олімпійських іграх 1988 року уперше були проведені жіночі показові виступи з дзюдо, а через 4 роки змагання із дзюдо серед жінок були включені в офіційну програму літніх Олімпійських ігор 1992 року у Барселоні.

В 2004 році змагання із дзюдо серед жінок були включені в офіційну програму літніх Паралімпійських ігор в Афінах.

З 2005 року Європейський союз дзюдо став проводити змагання з *ката*. В 2008 році у Парижі Міжнародна федерація дзюдо провела перший чемпіонат світу з *ката*.

У Росії до 1914 року дзюдо було практично невідоме, хоча окремі прийоми дзюдо, узяті із книг з самозахисту американського офіцера Ганкока, вивчалися в Петербурзьській поліцейській школі з 1902 року. Своєму розвитку в Росії й СРСР дзюдо зобов'язано в першу чергу Василю Сергійовичу Ощепкову. Василь Сергійович

Ощепков провів дитинство і юність у Японії (починаючи з 1905 року) і був одним з перших європейців, що здали іспит на майстерний ступінь дан у Кодокані. В 1917 році йому був привласнений 2-й дан. В 30-х роках ХХ століття В. С. Ощепков активно розвивав дзюдо в Росії спочатку на Дальньому Сході (1914 р., 1917–1925 рр.), а потім у Новосибірську (1928 р.) і в Москві (з 1930 року).

Після арешту й смерті Ощепкова в 1937 році його учні на основі дзюдо розробили новий вид боротьби – самбо. В 1938 році назва дзюдо (у варіанті, що використовувався тоді, написання „Боротьба вільного стилю дзю-до”) було застосовано в офіційних документах востаннє, далі використовувалася тільки назва „боротьба вільного стилю”, а потім „самбо”. На думку, висловлену істориком російського рукопашного бою М. М. Лукашевим, це було викликано бажанням ряду спортсменів підкреслити відсутність зв’язку даного стилю боротьби з Ощепковим, оголошеним „ворогом народу”.

З кінця 30-х і до початку 60-х років ХХ століття у СРСР дзюдо практично не розвивалося. У СРСР інтерес до дзюдо повернувся після його виходу на міжнародну арену. У змаганнях із дзюдо стали брати участь радянські самбісти. Зокрема, команда радянських самбістів успішно виступила на чемпіонаті Європи в Ессені (ФРН) 11–12 травня 1962 року.

За станом на червень 2010 року до складу IJF входить 198 національних федерацій дзюдо. Усього у світі дзюдо займається близько 28 мільйонів чоловік, 8 мільйонів з них – у Японії й близько 200 тисяч – у Росії. За даними Міжнародної федерації аматорської боротьби (англ. FILA), дзюдо, поряд із греко-римською боротьбою, вільною боротьбою і самбо, входить у четвірку найбільш популярних у світі видів спортивної боротьби.

Три головних технічних розділи дзюдо стилю Кодокан становлять: „ката” (яп. „форма”, набір формальних вправ, ката в дзюдо виконуються в парах), „рандори” (яп. „вільні захоплення”, боротьба з попередньо заданих правил з метою навчання яким-небудь технічним прийомом), „сіай” (яп. „змагання”). Також у програму навчання Кодокан дзюдо входять „кіхон” (яп. „основи”, цей розділ включає

навчання базовим стійкам („*сісей*”), пересуванням („*сінтай*” і „*тайсабакі*”), самостраховці („*укемі*”), а також „*куміката*” – способом тримання захватів) і „*канпо*” – техніка реанімації.

Заняття дзюдо проходять на татами, дзюдоїсти займаються босоніж. Як тренувальний одяг використовується різновид костюма для тренувань („кейкогі”) – дзюдогі. Дзюдогі складається з куртки, штанів і пояса. Класичне дзюдогі білого кольору, але в міжнародних змаганнях, проведених ІФ, учасники одягнені в дзюдогі білого і синього кольору.

Спочатку дзюдо містило в собі прийоми різних шкіл („*рю*”) дзюдзюцу, відібрані Дзігоро Кано за принципом найбільшої ефективності, але в той же час найменш небезпечні при застосуванні в змаганнях. Перший затверджений перелік прийомів Кодокан дзюдо (1895 рік) містив 40 кидків, об’єднаних у п’ять груп і виконуваних переважно зі стійки. За станом на лютий 2010 року технічний арсенал дзюдо включає наступні розділи: „*наге вадза*” (техніка кидків), „*катаме вадза*” (техніка нейтралізації), що включає втримання („*осаекомі вадза*”), болючі („*кансецу вадза*”) і задушливі („*сіме вадза*”) прийоми й „*атемі вадза*” (техніка нанесення ударів в уразливі місця).

Кодокан дзюдо має у своєму арсеналі 67 прийомів „*наге вадза*” й 29 прийомів „*катаме вадза*”. На їхній основі будується практично необмежена кількість варіативних технік („*хенка вадза*”), „*Атемі вадза*”, а також ряд найнебезпечніших прийомів „*наге вадза*” й „*катаме вадза*” вивчаються у формі ката.

В дзюдо застосовуються кидки через спину або плече, через стегно; а також підніжки, підсікання й підхоплення.

Кидки розділяються за стилем виконання на „таті вадза” (кидки, проведені зі стійки) і „сутемі вадза” (кидки, проведені з падінням). У дзюдо є широкий арсенал больових прийомів („*кансецу вадза*”), у тому числі, важелі й вузли. „*Важіль*” – це розгинання кінцівки в суглобі понад фізіологічну межу (наприклад, „*Дзюдзі-Гатаме*”, важіль ліктя із захопленням руки між стегон). „*Вузол*” – скручування кінцівки в суглобі (наприклад, вузол руки – „*Уде-Гарамі*”).

Болючі прийоми можуть проводитися на різних суглобах (ліктьо-

вому або колінному суглобах, кисті руки й так далі), але, – з міркувань мінімізації травм, – у спортивному дзюдо дозволені тільки болючі прийоми на ліктьовий суглоб.

Техніка втримань служить для фіксування супротивника спиною на татамі після проведення прийому.

У дзюдо використовуються задушливі прийоми двох типів:

– дихальне удушення, коли супротивникові механічно блокують можливість дихання (або за рахунок пережимання дихального горла, або стиску грудної клітини);

– так зване „кров’яне удушення”, коли супротивникові віджимають сонні артерії, припиняючи подачу крові (і, отже, кисню) кисню до мозку.

„*Атемі вадза*” в дзюдо включає „*уде-ате*” (удари руками), „*асі-ате*” (удари ногами) і „*атама-ате*” (удари головою).

Теорія дзюдо розділяє виконання технічної дії (прийому) на наступні фази:

„*Кудзусі*” (виведення з рівноваги) – позбавлення супротивника стійкого положення. У класичному дзюдо для опису методів „*кудзусі*” використовується виведення супротивника з рівноваги ривком на себе й виведення з рівноваги поштовхом. У вітчизняній літературі з дзюдо до цих методів додане також виведення з рівноваги *скручуванням* і *розгойдуванням*;

„*Дукурі*” (приведення до положення (створення передумов) для виконання кидка);

„*Каке*” (виконання) – власне проведення прийому.

Метою тренувальних сугичок („*рандорі*”) може бути як обробка якої-небудь групи прийомів, так й якої-небудь однієї технічної дії. „*Рандорі*” також сприяють розвитку силової витривалості дзюдоїстів. Практикується кілька варіантів „*рандорі*”, зокрема „*дзю ренсі*”, у якому обидва дзюдоїста можуть атакувати один одного, і „*какарі гейко*”, коли атакує тільки один з партнерів, а інший захищається.

Сугичка дзюдоїстів звичайно починається з положення стоячи („*таті вадза*”). У цій фазі переважно використовується техніка „*наге вадза*”. Коли один з учасників звалює іншого на татами, сугичка

переходить у фазу боротьби на землі („не вадза”). У ряді випадків у навчальних цілях практикуються й сутички, що починаються відразу з положення стоячи на колінах („не вадза”). При цьому використовується технічний арсенал „катаме вадза”.

Крім участі в сутичках („рандорі”), що займаються дзюдо також вивчають формальні комплекси – „ката”. Ката в дзюдо вивчаються в парах, при цьому один з партнерів („торуї”) виконує задану послідовність прийомів на іншому („уке”). Ката містять у собі стійки й захоплення, пересування й виведення з рівноваги, правильний вхід на прийом, проведення технічної дії й наступну фіксацію партнера на татамі.

Ката служать цілям практичного вивчення основних принципів дзюдо, правильного виконання прийомів, а також вивченню філософських принципів, що лежать в основі дзюдо. Крім цього ряд ката служать для вивчення прийомів, не дозволених у змаганнях з міркувань безпеки, і для знайомства із стародавніми прийомами боротьби, які вже не використовуються в сучасному спортивному розділі дзюдо. Дзюдо стилю Кодокан включає 8 затверджених ката: „Нагено ката” (ката кидків); „Катаме-но ката” (ката сковуючих прийомів); „Кіме-но ката” (ката вирішальних прийомів); „Кодокан госіндзюцу” (ката самозахисту школи Кодокан); „Дзю-но ката” (ката м’якості); „Косікі-но ката” (ката стародавніх прийомів); „Іцуцу-но ката” (ката п’яти форм); „Сейрюоку дзен’йо кокумін тайіку-но ката” (ката національної фізичної культури, що найбільш ефективним чином використовує духовні й фізичні сили).

Кожне ката призначено для рішення певних завдань. Крім офіційно затверджених Кодоканом, існує також ряд додаткових ката, не включених в атестаційну програму, наприклад, „Го-но-сен-но ката”, що служить для відпрацювання контрприймів.

Залежно від кваліфікації дзюдоїста, йому може бути привласнена учнівська (кю) або майстерська (дан) ступінь. Усього в Кодокан дзюдо є 6 кю, самий молодший рівень – 6-й кю. Самий старший – 1-й кю; для дітей у деяких федераціях дзюдо прийнята більша кількість ступенів кю. Ступенів дан у дзюдо 10, самий молодший – 1-й дан, самий

старший – 10-й дан. Кожному ступеню відповідає свій колір пояса. Кольори поясів можуть розрізнятися залежно від країни й федерації дзюдо. Для спортсменів вищих майстерних ступенів також використовуються пояси червоно-білого (6-й–8-й дани) і червоного (9-й–10-й дани, присуджуються за розвиток дзюдо) кольорів. Для спортсменів вищих данов етикетом дзюдо допускається замість червоно-білого або червоного поясів пов'язувати під час тренувань пояс чорного кольору.

Прийоми дзюдо закладені (повністю або частково) в основу багатьох армійських стилів рукопашного бою і цивільних систем самооборони, у тому числі, американського бойового дзюдо (American Combat Judo), систем рукопашного бою армії й морської піхоти США. Прийоми самооборони вивчаються також у формі ката: *Кіме-но ката* і *Кодокан госіндзюцу*. У японській поліції дзюдо вивчається з 1886 року. Спеціально для поліції був розроблений комплекс прийомів для затримки злочинців – *Ренкохо вадза* (перероблений Суміюкі Котані, що має 10-й дан Кодокан дзюдо), Йосімі Осава і Юіті Хіросе (обидва мають ступені 7-го дану).

Різні аспекти підготовки дзюдоїстів сприяють успішному застосуванню дзюдо для самооборони:

- тренування із супротивником, що опирається на повну силу, служить вихованню швидкості, витривалості, сили й реакції;
- психологічна й фізична готовність до падінь й ударів, що вдосконалюється в процесі тренувань;
- навчання безпечним прийомам самостраховки при падіннях;
- здатність вибирати потрібну дистанцію, положення й момент часу для проведення прийому на супротивнику;
- правила спортивного дзюдо заохочують швидкий перехід до виконання больових, задушливих прийомів й утримань після проведення кидка, що корисно для самооборони;
- набіток кидкової техніки дає можливість точно контролювати положення супротивника при кидку, що дозволяє вибрати бажану твердість впливу (аж до летального результату) у ситуаціях, пов'язаних із самообороною.

Навички боротьби й у стійці („*tami wadza*”), і в партері

(„не вадза”), дозволяють дзюдоїстам успішно виступати в змішаних єдиноборствах (Mixed Martial Arts):

японський дзюдоїст Масахіко Кімура перемагав у змаганнях із правил боротьби до здачі (submission) представників бразильського джиу-джитсу Еліу Грейсі і Вальдемара Сантану;

російський дзюдоїст Федір Ємельяненко, „Останній імператор”, є кількаразовим чемпіоном світу у важкій вазі за версією Pride;

Каро Парізян, американський дзюдоїст вірменського походження, успішно виступає в боях за правилами UFC;

Кадзухіро Накамура і чемпіон Олімпійських ігор 1992 року у Барселоні Хідехіко Йосіда виступали в змаганнях з версії Pride FC;

чемпіон Олімпійських ігор 2008 року у Пекіні Сатосі Ісії підписав контракт на виступ з Japan’s Fighting&Entertainment Group (FEG).

Починаючи із часу створення дзюдо, Дзігоро Кано пропагував його як корисний спорт для зміцнення здоров’я. Спортивне дзюдо одержало широке поширення: проводяться національні, континентальні й світові чемпіонати, а також кубкові турніри („Великий шолом”, „Суперкубок світу”, „Клубний кубок Європи” й інші). Також проводяться чемпіонати серед юніорів і ветеранів. Дзюдо є олімпійським і параолімпійським видом спорту. Розвитком спортивного дзюдо у світі займається Міжнародна федерація дзюдо (International Judo Federation, IJF). Щорічно IJF публікує всесвітній рейтинг дзюдоїстів, що обчислює на підставі результатів, показаних дзюдоїстами в континентальних і світових чемпіонатах, а також міжнародних кубкових змаганнях. Також публікується всесвітній рейтинг суддів. Участь спортсменів у змаганнях рівня континентальних чемпіонатів, чемпіонатів світу й Олімпійських ігор визначається їхньою позицією в єдиному світовому рейтингу-листі (WRL) Міжнародної федерації дзюдо. Рейтинг-лист формується за очками, набраних дзюдоїстами на змаганнях рівня „Кубок світу”, турнірах „Гран-Прі”, „Великого Шолома” й „Мастерс”, континентальних чемпіонатах, чемпіонатах світу й Олімпійських Ігор. Перемога на кожному турнірі має свою оцінку в балах та актуальна протягом року, через рік знижуєть-

ся на чверть, через два – зменшується вдвічі, через три роки – на 75%, а через 4 роки обнуляється. Вагомість перемог у змаганнях для рейтингу спортсмена розподіляється в такий спосіб табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Вагомість перемог у змаганнях для рейтингу спортсмена

Змагання	I місце	II місце	III місце
Олімпійські ігри	600	360	240
Чемпіонат світу	500	300	200
„Мастерс”	400	240	160
„Великий Шолом”	300	180	120
„Гран-Прі”	200	120	80
Континентальний чемпіонат	180	108	72
Кубок світу	100	60	40

Змагання дзюдоїстів проходять з техніки боротьби („*ciai*”) і з „*ката*” (змагання проводяться в парах, оцінюється правильність виконання всіх елементів ката). Змагання за формою участі в них спортсменів поділяються на: особисті, командні, особисто-командні. Залежно від системи вибування учасників змагання проводяться: за олімпійською системою із втішливими зустрічами („Олімпійська система з розрадою від півфіналістів”), за олімпійською системою без втішливих зустрічей, за круговою системою, за змішаною системою.

Найбільші міжнародні й національні змагання проводяться за олімпійською системою з розрадою від півфіналістів. У цій схемі всі учасники змагань розділяються на дві групи (пула) і змагання в них проводяться за олімпійською системою. Переможець змагань і срібний призер визначається в підсумковій сутичці переможців обох груп. Крім першого й другого місця в даній схемі розігрується два третіх місця. Втішливі зустрічі проводяться в рамках двох груп між всіма спортсменами, що потерпіли поразку від переможців у кожній

групі. Переможець втішливих зустрічей у кожній із груп далі змагається за 3 місце зі спортсменом, який програв півфінал, з іншої групи. Сутички дзюдоїстів проходять на квадратному килимі (татамі) розміром мінімум 14x14 метрів. Сутичка відбувається усередині квадрата розміром 8x8 метрів або 10x10 метрів. Зовнішня зона татамі шириною не менш 3 метрів служить для забезпечення безпеки спортсменів. При виході спортсмена за межі татамі сутичка зупиняється й спортсмени повертаються за командою судді на татамі зі збереженням існуючого взаємного розташування. Якщо в ході виконання прийомів хто-небудь зі спортсменів виявився за межами татамі, то оцінюються тільки технічні дії, які були початі усередині татамі. Під час змагань, проведених Міжнародною федерацією дзюдо, дзюдоїсти одягнені в дзюдогі різного кольору – синього й білого. Тривалість сутички для дорослих спортсменів становить 5 хвилин. У випадку рівних оцінок після закінчення основного часу може призначатися додатковий час сутички – 2 хвилини. Судять змагання з техніки боротьби дзюдо троє суддів (арбітр на татамі і два бокових судді). Проводяться також змагання із дзюдо й для інвалідів (у тому числі, з обмеженнями зору), правила проведення яких змінені з урахуванням можливостей спортсменів.

Спортсменам дозволено проводити кидки в стійці, а також утримання, болючі й задушливі прийоми в партері (на відміну від традиційного дзюдо, болючі прийоми дозволені тільки на ліктьовий суглоб). Болючі й задушливі прийоми в стійці, а також удари (*атемі*) у спортивному дзюдо заборонені. Двобій завжди починається в положенні борців стоячи. При виході на татамі дзюдоїсти кланяються. Також перед початком сутички й після її завершення спортсмени кланяються один одному й суддям. Сутичка починається за командою судді „хадзіме”. Для тимчасової зупинки двобою використовується команда „мате”. При закінченні двобою суддя дає команду „соро-маде”. Для фіксації положення борців при боротьбі в партері (наприклад, щоб перевести їх із краю татамі на центр) дається команда „соно-мама” (не рухатися). Якщо технічна дія в сутичці вдалася, його оцінюють. Існує три оцінки: „юко” („ефективний”), „вад-

за-арі” („половина техніки”) і „іппон” („одне очко”, чиста перемога). Вища оцінка – це „іппон”, нижче перебуває „вадза-арі”, ще нижче перебуває „юко” (що використовувалася раніше четверта (нижча) оцінка „кока” („результат”) була скасована в 2009 році). При цьому „вадза-арі” оцінюється вище будь-якої кількості отриманих супротивником оцінок „юко”; а „вадза-арі” плюс „юко” оцінюється вище, ніж просто „вадза-арі”. Якщо хто-небудь зі спортсменів виконує під час сутички два прийоми, оцінені „вадза-арі”, то суддя присуджує йому перемогу („вадза-арі-авасете-іппон” – „поєднує *вадза-арі* й присуджує *іппон*”).

Оцінка „іппон” присуджується, коли один із дзюдоїстів:

- швидко й сильно кидає супротивника на спину (більшу її частину);

- коли дзюдоїст проводить утримання протягом більше 25 секунд;

- коли супротивник дзюдоїста в результаті виконання болочого або задушливого прийому вимовляє слово „маїта” (здаюся) або два або більше рази ляскає рукою або ногою;

- коли результат проведення болочого або задушливого прийому очевидний суддям (наприклад, при втраті свідомості дзюдоїстом, на якому проводиться прийом).

Оцінка „вадза-арі” присуджується в наступних випадках:

- коли дзюдоїст кидає супротивника на меншу частину спини, або з недостатньою швидкістю або силою (тобто, у кидку присутні два із трьох елементів, необхідних для присудження оцінки „іппон”);

- коли дзюдоїст проводить утримання протягом більше 20 секунд, але менш 25 секунд.

Оцінка „юко” присуджується в наступних випадках:

- коли дзюдоїст кидає супротивника на меншу частину спини з недостатньою швидкістю або силою (у кидку присутній один із трьох елементів, необхідних для присудження оцінки „іппон”);

- коли дзюдоїст проводить утримання протягом більше 15 секунд, але менш 20 секунд.

За порушення вимог правил змагань суддя може призначити спортсменам покарання – „сідо”. Покарання призначаються за виконання заборонених правилами дій, пасивність та ін. Перше порушення, покаране „сідо”, оцінюється як попередження. При винесенні спортсменові другого „сідо” його супротивникові автоматично присуджується оцінка „юко”. За третє порушення спортсмена його супротивникові присуджується оцінка „вадза-арі” (отримана за попереднє порушення оцінка юко при цьому анулюється). Четверте порушення приводить до негайного закінчення сутички й дискваліфікації – „хансоку-маке” („програв через порушення правил”) – спортсмена, що порушив правила. При цьому його суперник автоматично одержує оцінку „іппон”. За серйозні порушення правил покарання „хансоку-маке” може бути призначено й без попереднього винесення „сідо”.

З 1 січня 2010 року набули чинності зміни в правилах змагань, проведених Міжнародною федерацією дзюдо. У новій редакції правил заборонений ряд технічних дій. Зокрема, заборонений і карається дискваліфікацією захоплення (атака) ноги або будь-якої частини тіла супротивника нижче пояса, виконуваний у якості *першої* технічної дії. Також забороняється низька захисна стійка (покарання – сідо). Дискваліфікацією карається й будь-яке порушення духу дзюдо. Зміни торкнулися й суддівства: тепер додатково до візуального контролю сутички суддею на татамі і двома боковими арбітрами, сутичка буде записуватися двома відеокамерами системи „Care”. При рівних оцінках суперників протягом додаткових 2 хвилин часу сутички до першої оцінки (так званої „Golden Score”) на табло відображаються існуючі на момент закінчення основного часу сутички результати. У випадку відсутності оцінок до кінця додаткового часу, рішення про переможця приймає суддя.

Спочатку в змаганнях із дзюдо не використався поділ на вагові категорії. Перші пропозиції з поділу на вагові категорії були зроблені Р. Г. Муром на прохання Дзігоро Кано під час X Олімпійських ігор 1932 року в Лос-Анджелесі. Перша система вагових категорій була розроблена в 1948 році у США під керівництвом Генрі Стоуна техніч-

ним комітетом Північної Каліфорнії з дзюдо. Були введені наступні 4 вагові категорії: до 130 фунтів, до 150 фунтів, до 180 фунтів й абсолютна. На чемпіонаті Європи 1952 року, що проходили в Парижі, додатково до поділу спортсменів за рангами кю/дан минулого проведені змагання у вагових категоріях до 63 кг, до 70 кг, понад 80 кг й в абсолютної вагової категорії. До 1964 року у чемпіонатах світу із дзюдо не було вагових категорій. Вони були введені тільки перед Олімпіадою в Токіо через численні перемоги великоваговика Антона Гесінка над японськими дзюдоїстами. В 1964 році для змагань серед чоловіків було введено 4 вагові категорії: легка (до 63 кг), середня (до 80 кг), напівважка (до 93 кг) і абсолютна. На Олімпійських іграх 1972 року поділ за ваговими категоріями було переглянуто, їх стало 6: легка (до 63 кг), напівсередня (до 70 кг), середня (до 80 кг), напівважка (до 93 кг), важка (понад 93 кг) і абсолютна. В 1980 році кількість категорій бути знову збільшено, їх стало 8: суперлегка (до 60 кг), напівлегка (до 65 кг), легка (до 71 кг), напівсередня (до 78 кг), середня (до 86 кг), напівважка (до 95 кг), важка (понад 95 кг) і абсолютна. В 1992 році була скасована абсолютна вагова категорія. За станом на лютий 2010 року у спортивному дзюдо дзюдоїсти розділяються на 7 вагових категорій. Для дорослих учасників прийняті наступні вагові категорії: у чоловіків – до 60 кг, 60–66 кг, 66–73 кг, 73–81 кг, 81–90 кг, 90–100 кг, понад 100 кг; у жінок – до 48 кг, 48–52 кг, 52–57 кг, 57–63 кг, 63–70 кг, 70–78 кг, понад 78 кг.

Дзюдо є Олімпійським видом спорту. Вперше змагання із дзюдо серед чоловіків пройшли на літній Олімпіаді 1964 року у Токіо. Тоді було розіграно всього 4 комплекти нагород, і 3 золоті медалі виграла японці. Жінки вперше змагалися в дзюдо в рамках літньої Олімпіади 1992 року у Барселоні. Найбільш успішною країною на олімпійських турнірах з дзюдо є Японія – на рахунку її спортсменів 35 золотих нагород з 109 розіграних з 1964 року, а також по 15 срібних і бронзових медалей. На другому місці французи, які виграла 10 золотих медалей, 8 срібних й 19 бронзових. На третьому місці представники Південної Кореї – вони завоювали 9 золотих й по 14 срібних і бронзових медалей.

Деякі дзюдоїсти, що досягли найбільших успіхів на Олімпійських іграх:

Антон Гесінк – голландський дзюдоїст, 10-й дан дзюдо (привласнений IJF). Трикратний чемпіон світу (1961 р., 1964 р. і 1965 р.), більш ніж двадцятиразовий призер чемпіонатів Європи, чемпіон Олімпійських ігор (1964 р.). Став першим дзюдоїстом, що переміг японців у чемпіонатах світу й Олімпійських ігор (в абсолютній ваговій категорії).

Рьоко Тані – японська дзюдоїстка, що завоювала 5 медалей на 5 олімпіадах підряд у категорії до 48 кг (2 золота, 2 срібла й 1 бронза).

Тадахіро Номура – єдиний трикратний олімпійський чемпіон із дзюдо (1996 р., 2000 р. і 2004 р.), що виступав в категорії до 60 кг.

Петер Зайсенбахер – австрійський дзюдоїст, дворазовий олімпійський чемпіон (1984 р. і 1988 р.).

Хітосі Сайто – японський дзюдоїст, дворазовий олімпійський чемпіон (1984 р. і 1988 р.), що виступав у важкій вазі.

Давід Дуйс – французький дзюдоїст, дворазовий олімпійський чемпіон (1996 р. і 2000 р.) і чотириразовий чемпіон світу.

КАРАТЕ

Карате (від яп. *карате-до*: „шлях порожньої руки”) – японське бойове мистецтво. Дане написання було придумано в 1929 році Фунакоші Гічіном під впливом ідей дзен-буддизма, до цього його записували як 唐手, що приблизно означає „китайська рука”. Ієрогліф 唐 позначав династію Тан у Китаї, і став синонімом Китаю в Японії, що активно переймала різні галузі культури з Піднебесної в той період. Саме тоді китайське ушу і потрапило на Окінаву, одержавши назву „руки Тан”, а саме на початку ХХ століття. В середні століття Окінава була центром незалежного королівства Рюкю та мала тісні торгівельні зв’язки з Китаєм і Японією. В ХVІІ столітті королівство Рюкю було завойовано самураями князівства Сацума, і стало його васалом. У цей час, у західній літературі поширена думка, що жителі Окінави вели постійну партизанську боротьбу проти японсь-

ких загарбників, і заради цієї боротьби створили мистецтво карате. Критики цієї версії затверджують, що при трьохсоттисячному населенні острова там розміщалося всього півтора десятка самураїв японського гарнізону, що свідчить про інше. Бойові мистецтва на острові практикувалися, в основному, серед нащадків переселенців з Китаю, а від них поступово попадали й до інших жителів. У карате не використовується холодна зброя. Як покладається, причиною цього саме й послужило завоювання острова й заборона виробництва, носіння й, тим більше, застосування холодної зброї. Проте, у карате широко поширене використання інших підручних засобів: посох бо, нунтяку.

Наприкінці XIX століття, у часи адміністративних реформ у Японії, був ліквідований статус Рюкю як васальної держави, і Окінава стала ще однією префектурою Японської імперії. Під час набору в армію, лікарі звернули увагу на те, що ряд призовників з Окінави відрізнявся гарною фізичною розвиненістю; було встановлено, що вони займалися місцевим бойовим мистецтвом тоте. Це послужило аргументом для включення тоте в програму викладання в молодших класах окінавських шкіл як фізкультура й привело до його широкого поширення. Зворотною стороною цього процесу з'явилося те, що карате почало втрачати сутність бойового мистецтва і перетворюватися у воєнізовану гімнастику.

На початку XX століття на Окінаві склалася дуже важка економічна ситуація, і жителі Окінави масово переїжджали на основні японські острови в пошуках роботи. Разом з ними, туди потрапило й карате. Але, японці на карате не звертали особливої уваги доти, поки в 20-х роках XX століття окінавський мастер Мотобу Тьокі не переміг у публічному бою західного боксера, а журнал „Кінгу” не надрукував про це барвистий репортаж. Але, тому що окінавський діалект сильно відрізнявся від класичної японської мови, то японці більш охоче йшли до тих, хто міг викладати на класичній японській мові, а це були в основному люди з окінавських шкіл, які вивчали карате вже з модернізованої програми. Таким чином, у Японії карате стало поширюватися, в основному, саме в „фізкультурному” ва-

ріанті; є чимало висловлень окінавських майстрів 20–40 рр. ХХ століття про те, що в Японії карате сильно перекручено – у порівнянні з „традиційним” окінавським варіантом.

Одним з основних центрів карате стали клуби при університетах. Так як студент вчиться в університеті всього кілька років, то заради залучення суспільства програму підготовки у цих клубах сильно змінили в порівнянні з окінавською системою навчання: молодь не бажала вивчати кілька років основи базової техніки. Цей процес привів до руху карате убік західного спорту, що остаточно завершився після Другої світової війни.

У карате вживається загальноприйнята міжнародна термінологія карате. Тренування в карате базується на трьох основних техніках: „кіхон” – тренування основ, базова техніка, „куміте” – тренування з партнером; поділяються на обумовлений двобій і вільний бій (дзію-куміте), „ката” – формальні вправи.

Чотири елементи „ката”: „бункай” – аналіз, „ойо” – застосування, „хенка” – варіації, „какусі” – скритність.

Варто розділяти напрямки, стилі і школи карате. Так є спортивний, прикладний и традиційний напрямки карате. Стилi карате стали виникати ще в часи появи карате в Японії. Так в 30-х роках ХХ століття офіційно були зареєстровані стилі карате: Шотокан – засновник Гічін Фунакосі; Годзю-рю – засновник Тьодзюн Міягі; Вадо-рю – засновник Хіронорі Оцукой; Сіто-рю – засновник Кенва Мабуні; Сьорін-рю – засновник Сокон Мацумура. В 50-х роках ХХ століття на противагу розповсюдженому в той час спортивно-мубезконтактному карате з’явилося створіння Масутацу Оями – Кіокушінкай, жорсткий контактний стиль; в 70–80 рр. ХХ століття виник ще один унікальний стиль – Ашихара карате, розвинений з кіокушінкай з додаванням кидкової техніки і захватів, засновником якого є Хідеюкі Ашихара; оперативне карате, засновником якого є державна служба КДБ СРСР; прикладний напрямки карате, створений наприкінці 70-х років ХХ століття. Має три основних школи або напрямки; в 80-х роках ХХ століття виник ще один унікальний стиль – Дайдо дзіюку карате, нині Кудо, розвинений з кіокушінкай з

додаванням кидкової техніки, захватів, кидків і боротьби, засновник Адзума Такасі.

Виникають стилі безупинно, оскільки кожен видатний майстер привносить у стиль щось своє, що найчастіше приводить до створення нового стилю. До того ж мали місце випадки, коли той або інший „майстер”, пройшовши одну зі шкіл карате, відпадав від організації й створював свій „стиль”, на ділі змінюючи лише назву. З цієї й іншої причин розрізняють понад двохсот різних стилів і шкіл карате.

Карате є одним з видів спорту-кандидатів на включення в програму Олімпійських ігор. Одним з перешкод на шляху до статусу олімпійського виду спорту є високий травматизм спортсменів. Крім того, включенню в олімпійську програму заважає наявність величезної кількості стилів і федерацій карате, що не прагнуть до якої-небудь спортивної уніфікації, необхідної для становлення олімпійським видом спорту. Розглядалося питання про включення карате в Олімпійську програму 2012 року (XXX літні Олімпійські ігри у Лондоні), але це питання не пройшло голосування в МОК.

Існуючі організації карате наступні:

JKS – (Japan Karate Shoto Federation) – Японська федерація Шотокан Карате;

FSKA (Funakohi Shotokan Karate Association) – Асоціація Фунакоші Шотокан Карате на Україні;

УЛК (Українська Ліга Карате WKF);

АОКРВ (АОКРБ) Академія оперативного карате й рукопашного бою РФ;

JSKA (Japan Shotokan Karate Association) – Японська Асоціація Шотокан Карате;

IFFKO (International Kyokushin Free Fight Karate) – Фрі Файт Карате (президент Штопоров Олександр, 6-й дан);

IFK (International Federation of Karate) – Міжнародна федерація карате (голова Стів Арнейл, 9-й дан Кіокушінкай);

ІКО (International Kyokushinkai Organization) – Міжнародна Організація Кіокушінкай (після смерті Масутацу Оями розпалася на кілька самостійних організацій, кожна з яких називається

ІКО і має свій порядковий номер, наприклад, ІКО-I, ІКО-II (WKO), ІКО-III);

IBK (International Budo Kaikan) – Інтернаціональна організація Будо мистецтв (голова Йон Блюмінг 10-й дан Кіокушін будокай);

IOD (International Organization of Dzesindo) – Міжнародна Організація Дзьосіндо;

WKF (World Karate Federation) – Всесвітня федерація карате;

ESKA (European Shotokan Karate Association) – Європейська асоціація Шотокан карате-до;

WSKA (World Shotokan Karate Association) – Всесвітня асоціація Шотокан карате-до;

SKIF (Shotokan Karate International Federation) – Міжнародна федерація Шотокан карате-до;

WSKF (World Shotokan Karate Federation) – Всесвітня федерація Шотокан карате-до;

JKA (Japan Karate Association) – Японська асоціація карате;

ITKF (International Traditon Karate Federation) – Міжнародна федерація традиційного карате;

ANKF (Azerbaijan National Karate Federation) – Національна федерація карате Азербайджана;

WTFSKF (World Traditon Fudokan Shotokan Karate Federation) – Всесвітня федерація традиційного Фудокан Шотокан карате-до;

BTKF (Belorussian Traditional Karatedo Federation) – Білоруська федерація традиційного карате-до;

IOSSKA (International Okinawan Shorin-ryu Seibukan Karate Association) – Міжнародна асоціація окінавського Серін-рю Сейбукан карате;

S. W. K. O. Всесвітня Організація Шиншинкан Карате-до;

WFKK (World Federation Kosiki Karate) – Всесвітня Федерація Косікі карате (Патріарх Масаюкі Кукан Хісатака 9-й дан);

ІКО (International Kyokushinkai Organization) – Федерація Карате Кіокушінкай Південного Уралу;

IOGKF (International Okinawan Goju-Ryu Karate Federation) – Міжнародна Федерація Окінавського Годзю-рю карате-до;

IOGKF – Russia (Російське представництво Міжнародної Федерації Окінавського Годзю Рю Карате До) – Федерація Окінавського Годзю-рю карате-до Росії;

IOGKF – Moldova (Moldavian Okinawan Goju-Ryu Karate Federation) – Федерація Окінавського Годзю-рю карате-до Республіки Молдова;

UZTKF(Uzbekistan Traditional Karate Federation) – Узбецька федерація традиційного карате-до;

ФКШКУ (Федерація Кіокушин-кан Шогакукай України);

БФШК (Білоруська Федерація шотокан карате-до) Вількин О. Я.;

LKF (Latvian Karate Federation) – Латвійська Федерація Карате;

ОКІКАІ (Okinawa Karate-Do Association) – Асоціація окінавського карате-до;

WOKKF (World Okinawa Karate & Kobudo Federation) – Всесвітня Федерація Окінава Карате й Кобудо;

ФОКР – Федерація Окінава Карате Росії;

WJKF (World Jyoshinmon Karate Federation) – Всесвітня Федерація Дзесінмон Карате. (www.jyoshinmon.org);

RKSF (Russian Karatedo Shito-ryu Federation) – Федерація Карате-до Сіто-рю Росії;

GKKA Georgian Kung-Fu&Karate Association – Асоціація Кунг-Фу й Карате Грузії.

Відомі майстри карате: Гічін Фунакоші – засновник Шотокан; Масатосі Накаяма – модифікатор Шотокан; Масутацу Ояма – засновник Кіокушінкай; Тьодзюн Міягі – засновник Годзю Рю; Сокон Мацумура – засновник Сьорін Рю; Ітосу Анко – один з патріархів сучасного карате; Мотобу Тьокі; Ямасіта Тадасі; Ілля Йорга; Олександр Ігорович Травніков – оперативне карате; Хідеюкі Ашихара – засновник Ашихара; Адзума Такасі – засновник Кудо; Йон Блюмінг; Артур Едуардович Оганесян – єдиний росіянин, який пройшов тест „сто поєдинків”.

КЕНДО

Кендо (яп. „шлях меча”) – сучасне фехтувальне мистецтво, що веде свою історію від традиційних самурайських технік володіння мечем, кендзюцу. Ставить метою формування повноцінної особистості й твердого характеру, загартовуючи волю й тіло фехтувальника. У сучасній Японії розглядається як один з видів спорту. Існує рух за включення кендо в програму Олімпійських ігор.

Назва „кендо” була створена Суспільством військової чесноти Великої Японії (Дай Ніппон Бутокукай), яке з’явилося в 1895 році з метою відродити самурайські традиції і зміцнювати „японський дух” серед японської молоді. Основним методом дії Суспільства стали уроки фехтування на заняттях фізкультурою в школах. Стара назва „кендзюцу”, що означало „техніка меча”, замінив більш широкий і глибокий термін „кендо” – „шлях меча”.

У слові „меч” закладені найголовніші ідеї кендо. Перша ідея полягає в тому, що людина озброєна мечем, не має права на помилку. Відповідно, як у двобої, так і повсякденному житті, до всього варто ставитися серйозно. Інша ідея зводиться до того, що однакових ситуацій не буває: до кожного противника, бою, варто підходити з оновленим духом і запалом. Тому слово „меч” у кендо сприймається насамперед як зброя, яка тренує дух людини. Під „законами” розуміються три складові, які необхідні для здійснення результативного удару. Це „закон меча”, що складається в правильному проведенні удару, „закон тіла”, за яким удар повинен бути нанесений у правильній стійці, і „закон серця”, що означає бадьорість й енергійність духу при ударі. Суть трьох законів викладений у принципі „Кі-кен-тай но ічі”, що перекладається як „Дух, меч і тіло – усе єдино”. „Шлях” у кендо – це дорога вдосконалення людини, „формування” її як особистості. Стати досконалим неможливо, тому саме процес – „формування” і вдосконалення, а не результат – „сформованість” і досконалість, є одним з наріжних положень філософії цього бойового мистецтва.

Походження кендо тісно пов’язане з історією бойових мистецтв у Японії. У період Камакура (1185–1233 рр.) фехтування, разом зі

стрілюючи із лука і володінням списом, було невід'ємною частиною підготовки воїна-самурая. Але протягом чотирьох сторіч меч не використовувався як головна зброя, а мав допоміжну функцію. Сферою його застосування були самооборона у випадку відсутності іншої зброї, відрізання голови супротивника й ритуальне самогубство сеппуку. Лише з настанням мирної епохи Едо (1603–1868 рр.), коли самураям офіційно дозволили носити зі зброї тільки мечі, фехтування завойовало широку популярність серед військового середовища.

На початку 17 сторіччя з'явилися десятки шкіл, які пропонували потенційним учням ключі до пізнання таємниць техніки володіння мечем. Найвідомішими серед них були *Ітто-рю* („Школа одного меча”), *Мутто-рю* („Щира школа одного меча без леза”) і Муненмусо-Рю. Перша школа наголошувала акцент на одному головному ударі, трактуючи інші прийоми як вихідні від нього. Інша вчила, „що меча ззовні не існує” і тренувала насамперед волю фехтувальника. Третя зводила техніку володіння мечем до рефлексу, так що самурай фехтував рефлексивно – „не роздумуючи”.

Протягом багатьох сторіч під час тренувань використовувалися дерев'яні мечі, які наносили учням сильні поранення. Але реформи наставника Наганума Кунісато (1688–1767 рр.), який ввів бамбукові мечі сінай, зменшили кількість травм. З кінця 18 сторіччя фехтування мечем вже нагадувало сучасне кендо.

З реставрацією Мейдзі (1868 р.) європейська вогнепальна зброя витиснула самурайський меч із побуту. Але його широке застосування солдатами у японо-китайській війні 1895 року повернуло зброї заслужену славу. Створене в 1895 році Суспільство бойових чеснот Великої Японії популяризувало фехтування мечем серед молоді, а 1920 році змінило різні назви фехтувальних технік на „кендо”. Цей рік стає офіційним роком народження цього бойового мистецтва.

Популярність кендо зростала в світі посилення тиску країн Заходу на Японію. Спрощене фехтування набуло поширення серед школярів і виховувало патріотично налаштовану молодь. В 1929, 1934 і 1940 роках було проведено перші три змагання з кендо на кубок імператора країни.

Після поразки Японії в Другій світовій війні в 1945 році, окупаційна американська влада заборонила викладання в школах кендо, як шкідливу виховну практику, яка сприяє поширенню японського націоналізму. У наступному році Суспільство бойових чеснот Великої Японії було розпущено, а викладачі-фехтувальники звільнені.

З 1950 року тиск американців ослаб. Була сформована Всеяпонська Федерація Спортивного Кендо. Через два роки заборона на кендо була знята, і з назви Федерації виключили слово „спортивний”. В 1953 році заняття з фехтування відновили в школах.

Після відновлення репутації кендо, воно поширилося в Японії й навіть стало популярним за кордоном. В 1970 році для координації іноземних фехтувальних клубів з японськими була утворена Міжнародна Федерація кендо. На 2003 рік у неї входили організації й клуби кендо з 44-х країн світу.

У кендо замість катани використовується тренувальний меч „сінай”, який містить чотири бамбукових смуги, пов’язаних разом. Таким чином, ризик для здоров’я залишається мінімальним. Захисне спорядження складається з головного убору „мен” („маска”), захисту для рук і передпліччя „*коте*” („передпліччя”), захисту для тулуба „*до*” („торс”) і захисту для паху й стегон „*тапе*” („поділ”).

У сучасному кендо атаки бувають двох типів: що рубають і колють. Удари, що рубають, дозволяється наносити у противника, у ліву чи праву частину його голови, у праве зап’ястя в будь-який момент, у ліве зап’ястя, коли воно піднято (наприклад, при замаханні мечем), у праву або ліву частину тулуба (хоча в змаганнях рідко присуджують очки за удари у ліву частину). Колючі удари дозволено наносити тільки в горло. Проте, тому що недотепний колючий удар може зашкодити горло або шию супротивника, такі техніки звичайно не викладаються на початковому етапі навчання.

Кендо означає не тільки техніку володіння мечем за правилами Всеяпонської Федерації кендо. Відбувся перехід від мистецтва знищення ворога на поле бою до мистецтва виховання духу воїна.

Кендо прагне до виховання енергійного духу через правильне навчання і тренування. До розвитку людської природи через розумін-

ня принципів роботи з мечем. Розвивати в людині любов до своєї країни й суспільства, сприяти розвитку культури, зміцнювати взаєморозуміння між людьми, країнами і народами – такі принципи, які можна застосувати до мистецтва володіння мечем.

Також у кендо є ката, тобто виконання формальних вправ без захисного костюма. У ката беруть участь два чоловіки: учень – „*sīdami*” і вчитель – „*umīdami*”. Учитель робить перший удар, учень останній і закріплює за собою тим самим перемогу.

Для проходження атестації в кендо, крім основних технік кендо, необхідно здавати іспит і з кендо ката. Іноді на самих молодших рівнях ката здавати не потрібно.

Кендо ката практикуються, щоб вивчити: 1. Правильні напрямки для датотсу (удари й уколи). 2. Правильні інтервали між атаками. 3. Правильні рухи тіла. 4. Щирість, обов’язково власним всім бойовим технікам. 5. Розвиток кігурай (почуття власного достоїнства).

КЮДО

Кюдо (яп. „шлях/навчання луку”) – японське мистецтво стрільби із лука, є частиною будо. Це один з рідких видів спорту, заняття яким не залежить від статі або віку, починаючи зі шкільного. Кюдо може практикуватися як мистецтво або спосіб медитації, але основна більшість займаються „кюдо” як спортом, із тренуванням правильності виконання техніки й, отже краси виконання пострілу, як основною метою. Головний принцип кюдо – „сейся сеітю” („правильний постріл, точно в ціль”) – який означає, що дотримання „нобіай” („процес розтягання луку”) дає більш природний постріл, що й приводить до влучення. Відповідно до цього багато „кюдока” („лук, що йде шляхом”) вірять у важливість змагань, іспитів і будь-якої можливості, що дозволяє вдосконалювати свою техніку.

Місця для установки цілі, „матоба”, за стандартом, на відстані 28 метрів від краю основної зони; місця для суддів або глядачів праворуч за напрямком стрільби; необов’язкової кімнати для практики стрільби в маківару, можливо просто в частині основної зони.

„Юмі” – представляє собою лук довжиною більше 2-х метрів, але на відміну від інших луків, рукоять ділить лук не навпіл, а в пропорції один (низ) до двох (верх). Стріли („я”) – традиційно виготовлялися з бамбука, з оперенням з пір’я орла або яструба. Ратище стріл донині виготовляється з бамбука, хоча багато хто з „кюдока” використовують стріли з алюмінію й вуглеволокна. Для оперення використовуються пір’я птахів, які не перебувають на грані вимирання, наприклад пір’я індички і лебедів. Довжина стріл вибирається індивідуально, від середини горла до кінчиків пальців лівої руки виставленої горизонтально в бік, плюс п’ять і більше сантиметрів. Залежно від того з якого боку птаха бралися пір’я для оперення стріли може порізненому загинатися й у польоті обертатися за або проти годинниковою стрілки. При обертанні стріли за годинниковою її називають „хая”, у протилежному випадку „отоя”. Стріляють такими стрілами попарно, починаючи з „хая”. Також, звичайно, комплект стріл звичайно містить шість стріл, три „хая” й три „отоя” (так само може йти спеціальна стріла „маківарая” без оперення, для стрільби в маківару).

„Югаке” або просто „каке” – рукавичка на праву руку. Основних типів два – жорстка й м’яка. Жорстка „каке” має твердий великий палець зі спеціальним виступом за який чіпляється тятива. Також „каке” розрізняються за кількістю пальців на які вона надівається. Існує як „каке” тільки на великий палець, так і на всі п’ять пальців. Але найбільше поширення мають трьох- („міцугаке”) і чотирьох („йоцугаке”) пальцеві „каке”, як офіційно дозволені Федерацією Кюдо. „Йоцугаке” може використовуватися з більш сильними луками, де, для більш сильного хвата, можуть використовувати не середній палець, а безіменний. Під „каке” надягають спеціальну „сітагаке” з бавовни для усмоктування поту й захисту руки, кількість пальців „сітагаке” відповідає використовуваній „каке”.

„Мунеате” („нагрудник”) – захищає груди від випадкового удару тятивою. По-справжньому має сенс надягати тільки жінкам, але бувають і виключення, наприклад при використанні повсякденного одягу коли їсти ризик зачепитися тятивою за її окремі елементи (гудзика, застібки). На більш високих рівнях втрачає зміст, тому що при

правильному пострілі лук повертається в руці проти годинникової стрілки й зовсім не зачіпає груди.

„Мато” – мішень. Ділиться на два типи: „омато” („велика мішень”) і „комато” („мала мішень”). Діаметр „омато” становить 158 см (52 сун). Встановлюється на відстані від 55 до 90 метрів. Діаметр „комато” – 36 см (12 сун). Встановлюється на відстані 28 метрів. „Комато” підрозділяється на „касумімато” і „хосімато”. „Касумімато” – мішень із круговою чорно-білою розміткою, що чергується, 3 чорні кола й 3 білі, починаючи від центра з білого (7,2 см, 3,6 см, 3,0 см, 1,5 см, 3,0 см, 3,3 см). „Хосімато” – біла мішень із чорним колом у центрі (12 см).

„Маківара” („скачана солома”) – мішень для відпрацьовування техніки стрільби. Стрільба в маківару ведеться на відстані 1–2 метрів.

„Цурумакі” – катушка із запасною тятивою.

НІНДЗЮЦУ

Ніндзюцу (яп. „мистецтво скритності”) – японське бойове мистецтво. Виникнення таємних кланів ніндзя в Японії одночасно пов’язується з появою самурайського прошарку в IX–XII століттях. Пробразом ніндзя вважаються секти гірських пустельників „ямабусі” VIII століття, які розвивали напрямок буддизму школи „Сінгон”. „Ямабусі” застосовували важкі й виснажливі тренування своїх адептів, а також ретельно зберігали зібрані протягом століть знання з медицини, хімії, астрології. „Ямабусі” були прихильниками повного злиття із природою. Споконвічно таємні школи ніндзюцу не мали нічого загального з військовими організаціями ні за своєю методикою підготовки, ні за своєю філософією. Але згодом відбулися зміни.

Походження самого бойового мистецтва ніндзюцу зв’язують, як і більшість східних мистецтв бою, з китайськими джерелами. Але термін „ніндзюцу” охоплює лише деякі особливості мистецтва ніндзюцу, такі як утаювання, створення й підтримка аури таємничості. У функції ніндзя входило проникнення до ворога, здійснення саботажу або вбивства й повернення після успішного завершення місії.

Традиційно ніндзя виконували роль найманців, які пропонували себе як шпигунів, найманих убивць, диверсантів, політичних провокаторів і терористів великим і маленьким правителям японської феодалної епохи. Ніндзя пропонували свої послуги лише тим, хто готовий був за них платити. Родини ніндзя являли собою тісно згуртовані колективи, інтегровані в великі групи – клани. Стороння людина практично не мала можливості приєднатися до такої групи й стати ніндзя, для цього потрібно було народитися в родині професіоналів. Мистецтво й інші хитрості зберігалися під секретом і передавалися тільки від батька до сина. Розкриття секрету означало смерть від руки ніндзя з того ж клану.

Розквіт ніндзюцу довівся на період Сенгоку Дзідай (1467–1568). На цей час доводиться пік феодалних війн, і тоді налічувалося близько 70 кланів ніндзя. Легенди про ніндзя теж відносяться саме до цього періоду. Документальні свідчення підтверджують існування в цю епоху шкіл Іга і Кога.

У японській культурі ніндзя часто протиставляються самураям. Справа в тому, що самураї вище всього ставили ідеали військового кодексу бусідо і відповідно до них прагнули гідно боротися й щонайкраще підготуватися до смерті. Ніндзя сповідали прямо протилежну філософію. Головне для ніндзя – виконати поставлене завдання, а тому що основне їхнє завдання – розвідка, то для успішного її виконання необхідно було вижити за всяку ціну. Для ніндзя не могло бути заборонних дій, не могли існувати які-небудь моральні й релігійно-етичні обмеження в методах ведення війни. Для досягнення перемоги гарні будь-які засоби, і ніндзя успішно всі їх використовували.

Ніндзюцу вчить, що не можна досягти стану абсолютної безпеки (рис. 3.1). Всяка дія порушує вже існуючу у світі гармонію, тим самим викликає опір, породжує відповідну дію, що тим сильніше й небезпечніше, ніж більшою мірою порушується сталий баланс. Вихід полягає в тому, щоб добре розуміти, у чому порушується гармонія, і вміти мінімізувати небажані наслідки. В основі навчання всіх шкіл ніндзюцу лежали три взаємозалежних блоки навичок й

умінь, які разом утворювали гнучку систему протистояння будь-якої уявної небезпеки.



Рис. 3.1. Каліграфічний напис „ніндзюцу”.

Перший блок навичок можна охарактеризувати як мистецтво використання навколишнього оточення й спеціальних пристосувань для перемоги над супротивником. Сюди входило розпізнавання слідів і потайливе пересування, маскування й подолання перешкод, пристрій засідок й обман почуттів супротивника. Ціль тренінгу полягала в злитті з світом за допомогою скорення 5 основних „стихій” – Землі, Води, Дерева, Вогню й Металу. Воїн, що досяг такого злиття, ставав невидимим і недосяжним для супротивника, а мистецтво носило збірну назву „тон-дзюцу” – зникнення шляхом наслідування.

Другий блок – мистецтво боротьби зі збройним і беззбройним супротивником. У цей блок входять два основних розділи: „тай-дзюцу” – мистецтво володіння тілом, „бу-дзюцу” – робота зі зброєю.

Третій блок умінь присвячений мобілізації внутрішніх ресурсів організму на основі так званих „змінених станів свідомості”, що досягають за рахунок спеціального психотренінгу.

Відомі наступні клани ніндзя: Ярма – один з найвідоміших і впливових кланів за рахунок підтримки уряду Токугави, Кога – друга поряд зі школою Ярма найбільш впливова школа за підтримкою Сьогуната, Кісю, Фуме, Сада, Момоті, Фудзібаясі, Негоро, Сайга, Кудзікірі (кудзі кірі, рі кудзі рю) – школа дев’яти рук, основною зброєю якої був моментальний гіпноз („кобудера”), Тога-

куре, Негісі, Сірай, Сінто, Хакуун, Гендзцу, Рюмон, Тентон Хаппо, Готон Дзюппон.

Спорядження ніндзя: маскувальний костюм – сінобі-сьодзюку, деталі сінобі-сьодзюку: увагі (куртка) і додзіме (пояс), іга-бакама (штани), дзукін (маска), текко (накладки на руки), кяхан або асімакі (ножні обмотки), табі (взуття-шкарпетки з окремим великим пальцем), варадзі (сандалії) і уваппарі (верхня куртка) і нагабукуро („рюкзак” ніндзя); змінне одіяння – каварі-гомону; амігаса – солом’яний капелюх; збруя; кусарі-катабіра (кольчужна збруя); татамі-гусоку (типи кіко й куратагіну) – легка збруя; щити; тецу-но каме; нерукава-іта.

Розрізняють різноманітну зброю ніндзя, а саме: стрілецька зброя; гнотові (хінава-теппо); кремінні (хіуті ісідзю); духові (кукідзю) – духова рушниця, являє собою трубку, у яку вставляють стрілки (голки, шипи); вакідзасі-теппо (рушниця, замаскована під меч „Вакідзасі”); ядате-теппо (рушниця, замаскована під футляр для кисті); кісеру-теппо (рушниця, замаскована під курильну трубку); пушка; мокухо („дерев’яна гармата”); харінукі-дзую („трубка з пап’є-маше”); запальні засоби; вогненні стріли „Хія”; бохія – вогненний ціпок; утіхія – металевий запальний стріла; хідаке – вогненний бамбук; хісякен („вогненний сякен”); отруйні засоби; моппан; фуе-но огі; немурібі; кусагаме; запали й гноти; хокуті, Хінава, Хінокі-Хінава, Таке-хінава, Гудзін-хінава, Аме-сіногі-хінава, Аме-хінава, Мідзу-хінава; мечі, списи, сокири, ножі; ніндзято, Сінобі-гатана – меч ніндзя; танто – ніж; конагіната – коротка нагіната; сібакі-ярі – спис; камаярі – спис-серп; оно – сокира; сікомідзю – схована зброя (мечі, ножі із прямим клинком, замасковані під побутові предмети); пазурі; теккокагі, Некоте (котяча лапа), суюко, асіко (пазурі для ніг); кусарі-кама – напісерпи з мотузкою й вантажом або з ланцюгом, Кама – серп; бойові палки й кийки; дзю, Сякудзю, Рокудзю, Сюмонкудзю, Бо, Ханбо, Косікірібо, Мімікірібо; зброя змінної довжини; мусубінава – мотузка із грузилом; кусарі – ланцюг, інші назви (залежать від довжини й грузиків): Кусарі-фундо, Тамагусарі, Соде-гусарі, Кусарі-дзютте, Рьо-бундо; металеві бомби й гранати; металевий зброя; ханкю (половинна лука) і Юмія (стріли); фукія

(Фукибарі) – стрільба отруєними стрілами з духової „рушниці”; сюрікени (метальні „зірки” й „стрілки” ніндзя); сякен („зірочка”), типи: Санко, Дзюдзі, Роппо, Хаппо, Мандзі, Нагаре-мандзі, Теккан; бодзьо-сюрікен („сюрікен-палочка”), типи: Босугата, Тантогата, Кугігата, Хейтьогата, Харігата, Хасідзьо, Кусабігата; утіне (хоча це не зовсім сюрікен, а вкорочена стріла стріляє важким наконечником, нагадує дротик для Дартс, але більшого розміру); цубуте, Араре, Мецубусі; пристосування для подолання стін; сінобікагі – посох з гаком на кінці й петлями мотузки уздовж ціпка для ніг; сходи (тобібасіго) – мотузкові сходи із залізним гаком на верхніх кінцях; кагінава (кішка) – подвійний, потрійний і великий залізний гак з мотузкою (іноді ланцюг).

СУМО

Сумо – вид єдиноборств, у якому два борці виявляють найсильнішого на круглій площадці. Батьківщина цього виду спорту – Японія. Японці відносять сумо до бойових мистецтв. Традиція сумо ведеться із стародавніх часів, тому кожен двобій супроводжується численними ритуалами. Японія, як і раніше, є визнаним центром сумо і єдиною країною, де проводяться змагання професіоналів. В іншому світі існує тільки аматорське сумо. Сучасне професійне сумо парадоксально сполучає в собі елементи шляхетного єдиноборства, шоу, храмового священнодійства, архаїчних традицій, спорту, самурайського духу й циркового бізнесу.

Перше письмове згадування про сумо зустрічається в Кодзікі, книзі датованої 712 роком, що є найстаршим існуючим джерелом японської писемності. Відповідно легенді, 2500 років тому боги Такеміказукі (Takemikazuchi) і Такемінаката (Takeminakata) схопилися у двобої сумо за право володіти Японськими островами. За переказом в першому двобої перемогу одержав Такеміказуке. Саме від цього героя стародавності веде свій родовід імператор Японії. Сумо згадано в стародавніх японських текстах, датованих VIII століттям, за назвою „сумаі”. На додаток до свого основного призначення, сумо асоціювався з ритуалом релігії Сінто. Донині в деяких монастирях можна побачити ритуальну сутичку людини і

бога. Сумо було важливим ритуалом імператорського двору. Представники всіх провінцій повинні були брати участь у змаганні при дворі. Вважається, що сучасна площадка для сумо – дохьо, з'явилася біля XVI століття, але форма й розмір дохьо змінювалися згодом. Правила сумо склалися в епоху Хейан (794–1185 рр.). Заборонялося смикати один одного за волосся, пинати і бити в голову.

Паралельно із храмовим і придворним, існувало й вуличне, народне, майданне сумо, двобої силачів або просто городян і селян на власну потіху й забаву юрбі. Існували різні борцівські забави, подібні із сумо, у веселих кварталах, такі, як двобої жінок, двобої жінок і сліпих, комічна боротьба тощо. Вуличне сумо неодноразово заборонялося, тому що вуличні сутички інший раз переростали в масові бійки й міські безладдя. Жіноче сумо теж зазнавало обмежень і практично зникло до початку XX століття, зберігшись тільки як рідкий храмовий ритуал.

Єдиний одяг борця під час двобою – спеціальний пояс, називаний „мавасі”. Він обмотується в кілька оборотів навколо тіла й між ніг, кінець пояса закріплюється за спиною вузлом. До пояса привішуються звисаючі прикраси – „сагарі”. У борців двох вищих дивізіонів є ще спеціальний пояс кесьо-мавасі, зовні нагадує прикрашений шиттям фартух, у кожного – на свій лад, що використовується тільки при ритуалах. В аматорському сумо мавасі іноді носять по верх плавок або шортів. Волосся збираються в особливий традиційний пучок на верхівці, у двох вищих дивізіонах зачіска виконується суттєво більш складною. Крім краси, така зачіска має властивість пом'якшувати удар у тім'ячко, можливий, приміром, при падіннях головою вниз.

У сумо заборонено бити інакше, ніж відкритою долонею, а також у очі й в область геніталій. Заборонено смикати за волосся, вуха, пальці й закриваючу геніталії частину мавасі. Не можна проводити задушливі захоплення. Все інше дозволено, тому в арсенал борців входять ляпаси, поштовхи, захоплення за будь-які дозволені частини тіла й, особливо, пояси, а також кидки, різного роду підніжки й підсікання. Двобій починається з одночасного ривка борців один

назустріч іншому, з наступним зіткненням („тагіай”). Гарним тоном, так само як і більш успішною тактикою, вважається наступальна боротьба. З іншого боку, трюки, засновані на вивертах (наприклад, такі, як відхилення від контакту на початку двобою), хоча і є припустимими, не вважаються гарними. У силу великої розмаїтості прийомів, рідко хто володіє їхнім повним арсеналом, тому є борці, більш схильні або до захоплень і боротьби в поясі (наприклад, одзекі Кайо), або, навпроти, до боротьби поштовхами на відстані (наприклад, Тійотайкай).

Два основні правила використовуються для визначення переможця кожної сутички:

1. Той, хто торкнувся першим землі будь-якою частиною тіла крім стопи вважається, що він програв.

2. Той, хто торкнувся першим землі за межами кола вважається, що він програв.

Тілом вважається все, аж до кінчиків волосся. У ряді випадків суддя повідомляє переможцем борця, той, хто першим торкнувся землі. Це відбувається тоді, коли в його суперника, нехай би він і торкнувся землі другим, не було ніякого шансу перемогти: його досить ефективно кидали, або виносили з кола, відірвавши від землі (принцип „мертвого тіла”). До безумовної поразки веде й спроба проведення забороненого прийому, наприклад, захоплення волосся.

Часто двобій триває всього кілька секунд, тому що один з борців швидко витісняється іншим з кола, або збивається з ніг кидком або підсіканням. У рідких випадках, двобій може тривати й кілька хвилин. Особливо тривалі двобої можуть бути припинені для того, щоб борці могли відпочити або підтягти ослабілі пояси. При цьому, позиція й захоплення чітко фіксуються гьодзі, для того, щоб точно відновити взаємне положення борців на дохьо після таймаута.

У професійному сумо немає вагових категорій, тому одним з визначальних факторів є маса борця. Майже всі спортсмени, крім початківців, важать під 100 і більше кг, а для вищих дивізіонів маса вище 120 кг „де-факто” обов’язкова – інакше не можна розраховувати на успіх. З іншого боку, вага за 200 кг – рідка. Технічні „легко-

ваговики” (наприклад, йокодзуна Тіонофудзі, одзекі Харумафудзі) часом можуть мати перевагу перед „великоваговими поїздами” за рахунок великої рухливості й витонченої техніки.

Ранги вищої ліги „макууті”, від старшого до молодшого „йокодзуна”, рівень „саньяку („озекі”, „секіваке”, „комусубі”), рівень „маегасіра” – № 1 сходу й далі.

У професійному сумо існує шість ліг, від молодшої до старшого: „дзьонокуті”, „дзьонідан”, „сандамме”, „макусіта”, „дзюрьо” й „макууті”. По-справжньому професійними є дві останні, всі інші вважаються учнівськими. Існує й „вхідна” ліга „маєдзумо”, у якій всі знову надійшли вчитися разом основам боротьби, що супроводжують сумо мистецтв й історії. Борці всіх рангів „макууті” й „дзюрьо” зуться „секіторі”, борці нижчих ліг зуться „деші”. „Дзюрьо” – „дзю” – десять, „ре” – стародавня монета. Десять „ре” відображало заробіток сумоторі. „Макусіта” – нижче „маку”. „Сандамме” – „третій ранг”. „Дзьонідан” – „другий з початку”. „Дзьонокуті” – „введення до початку”.

Офіційні турніри професіоналів („басьо”) проводяться 6 разів на рік, у Токіо (січень, травень, вересень) і по одному разу в Осаці (березень), Нагої (липень) і Фукуоці (листопад). „Басьо” починається, як правило, у другу неділю непарного місяця й триває 15 днів. Між турнірами борці беруть участь у різного роду виїзних і благодійних показових турнірах. Борці старших ліг („макууті”, „дзюрьо”) проводять 15 двобоїв за „басьо”, інші – 7. Пари визначаються напередодні, на два дні вперед. Оскільки кількість двобоїв, проведених борцем за турнір, набагато менше, ніж кількість борців його ліги („каку”), сутички не можуть пройти колом. У типовому випадку, борець зустрічається з колегами приблизно того ж рівня. У двобої (крім особливих випадків, таких, як суперфінали при рівності результатів в останній день, „кеттей-сен”) не можуть зустрітися борці однієї „хея”, а також, хоча це явно не обговорено, рідні брати, навіть якщо вони виявилися в різних „хея”. У молодших лігах така вимога може поширюватися й на „ітімони”. Із цієї причини борці дуже сильної „хея”, що не належать до верхівки ліги, мають деяку перевагу:

для них кількість сильних суперників зменшується. В аматорському сумо встановлюються власні, відмінні від перерахованих вище, регламенти проведення змагань.

Оскільки сумо – контактна боротьба великовагових поїздів із зіткненнями, кидками й падіннями, у сумо поширені травми пальців, суглобів, хребта, м'язів, розсічення брів. При зустрічних зіткненнях можливий струс мозку й втрата координації, як при нокдауні і нокауті у боксу. Небезпека травм тим більш велика, що боротьба ведеться на приблизно півметровому піднесенні, і погано контролюване падіння з нього після проведення прийому зовсім звичайно. У порядку речей одержання травм на тренуваннях. Через великі габарити й масу небезпечними можуть бути й побутові травми. Оскільки в професійній боротьбі проводиться 6 турнірів на рік, і, поперх того, між ними проводяться серії показових виступів, борцям часто не вдається повною мірою відновитися. Пропуск сутички на „ба-сьо” з будь-якої причини розцінюється як поразка, пропуск турніру (звичайно, крім показових, де результат не впливає на рейтинг) – як поразка у всіх його сутичках, і це втримує борців від тривалого лікування. Тому звичайним видовищем є борці із замотаним еластичним бинтом голенистопопом, коліньми, ліктями, пластирами на пальцях, широким пластиром на плечах, спині. Існують труднощі зі здоров'ям, викликані явно надлишковою (але, на жаль, необхідною для боротьби) набраною вагою: хронічні хвороби хребта, колін, голенистопа, гіпертонія, порушення обміну речовин.

Під час двобою можуть постраждати не тільки борці, але, випадково, „гьодзі” й навіть глядачі з передніх рядів, якщо на них хто-небудь невдало впаде. Відомі випадки, коли в такий спосіб ненавмисно травмувалися інші борці, що готуються біля „дохьо” до наступного двобою.

Призи й премії у сумо мають наступні обсяги. Для секторі (борців макууті й дзюрьо) щомісяця встановлені наступні виплати: йокодзуна 2107000 ієн, озекі 1753000 ієн, секіваке 1264000 ієн, має-гасіра 977000 ієн, дзюрьо 773000 ієн. Борці рангом нижче дзюрьо не одержують щомісячних виплат, але за кожен турнір одержують

басьо: макусіта 120000 ієн, сандамме 85000 ієн, дзьонідан 75000 ієн, дзьонокуті 70000 ієн. Існують та інші виплати, зокрема: 25000 ієн всім секторі після кожного турніру в Токіо та 150000 ієн кожному йокодзуна перед Токійським басьо на покриття витрат на виготовлення нової цуна (tsuna), що надягає йокодзуна на дохьо-ірі. Після кожного турніру, саньяку одержує: йокодзуна 200000 ієн, одзекі 150000 ієн, ссківаке 50000 ієн, комусубі 50000 ієн. Переможець турніру одержує: макууті 10000000 ієн, дзьорьо 2000000 ієн, макусіта 500000 ієн, сандамме 300000 ієн, дзьонідан 200000 ієн, дзьонокуті 100000 ієн. Також існують три спеціальні премії по 2000000 ієн кожна, присуджувані у підсумку басьо. У професійному сумо існує особлива накопичувальна бонусна система. Практично за кожне, велике або мале досягнення, починаючи із самого дебюту, сумоторі одержує певну кількість бонусних балів. Для секторі накопичені очки обертаються періодичними грошовими виплатами. Борці молодших ліг очки накопичують, але таких виплат не одержують. Список досягнень, за які нараховуються бонусні очки великий, зокрема, вони нараховуються за: сам дебют, кожна перемогу, якщо на турнірі показаний катікосі, підйом у чергову лігу, за кожна лігу по іншому, перемогу в лізі (каку), підйом у саньяку, в одзекі, в йокодзуна, спеціальні призи, кімбосі – перемогу маегасіра над йокодзуна. Таким чином, кожнотурнірні виплати одзекі зі стажем легко можуть перевищити \$50.000. Розрахунок щомісячного доходу конкретного рікісі через його складність і бонусної накопичувальної системи зовсім непрозорий для сторонніх. Але можна сказати, що річний дохід йокодзуна, включаючи й сторонні заробітки, такі, як реклама, один за одним величини відповідають доходу футболіста світового класу.

Основною коміркою сумо є „кімната”, інакше називана „Хея”. За станом на лютий 2010 року усього існують 52 „хея”. На чолі кімнати стає її власник, „старший ояката”, інакше – „сісьо”, у підпорядкуванні якого перебувають молодші тренери – „ояката”, борці й технічний персонал. До „хея” також приписані перукарі „токояма”, служники „йобідасі” і судді „гьодзі”. Для тренерської роботи власник кімнати і її тренерів повинні придбати (так чи інакше одержати

від колишнього власника) особисту ліцензію, кожна з яких має своє ім'я й довгу історію. Кількість ліцензій історично обмежене (їх 105), серед них є більш і є менш престижні. На словах, з ліцензією неможливі ніякі угоди, як те купівля, продаж, застава, але є свідчення того, що ліцензія все-таки має ціну. Саме ояката, що мають іменні ліцензії, і становлять коло власників усього бізнесу. У ряді випадків, фактичний власник ліцензії може передати її іншій особі в тимчасове користування на певних умовах, якщо сам ліцензією не користується – він є діючим борцем, спадкоємцем, новоспеченим пенсіонером або просто має не одну ліцензію, таке теж можливо.

„Хея” об'єднані в кілька груп, названих „ітімон”. Існують одиничні „хея”, що не входять в ітімони, але для повноцінного існування вони, як правило, співпрацюють із одним з них. Ітімони поєднуються в Асоціацію Сумо. Асоціація має свої органи керування, що займаються організацією змагань, навчанням, суддівством, присвоєнням звань, фінансовою діяльністю й т. п., у всіх цих органах зайняті „ояката”. На чолі асоціації перебуває обраний президент. У цей час президентом обраний „ояката” Ханареґома.

Асоціація управляє значною частиною приваблюваних засобів, розподіляючи їх між „хея” згідно рівню виступу їхніх борців. Крім того, „хея” можуть одержувати фінансування й зі сторонніх джерел, наприклад, спонсорських груп або через схвалених Асоціацією рекламодавців.

У кімнати сумо учнів приймають після закінчення середньої школи. Крім того, сумо поповнюється аматорами, як правило, після закінчення ними університету, якщо вони змогли виявити себе. Особливо досвідчені аматори починають виступи відразу з 3-го дивізіону („макусіта”). Верхня межа віку – 23 роки для дебютантів і 25 для аматорів зі студентського сумо. Надійшовши в „хея”, борець приймає особливий борцівський псевдонім, „сікона”, під яким і виступає.

Формування тіла борця відбувається винятково в процесі тренувань за рахунок збільшення м'язів і нарощування ваги. Цієї меті присвячений сам розпорядок дня. Підйом з першими променями

сонця, потім натще починається виснажлива п'ятигодинне тренування, яке вимагає повної віддачі сил і граничної концентрації. Після тренування борці приймають гарячу ванну й досить ґрунтовно трапезують. Нагулявши гарний апетит, „рікісі” їдять без усяких обмежень, при цьому, на відміну від інших спортсменів, не відмовляють собі й у спиртному. Пиво або саке ніхто пити не змушує, але щільно поїсти – це обов'язок борця, за належним виконанням якої може стежити тренер. Після їжі – тригодинний сон, потім короткочасне тренування й легка вечеря.

Доступність борцеві життєвих благ майже повністю визначається його успіхами. Від досягнутого борцем рівня залежить, який одяг і взуття можна носити, чи можна користуватися мобільним телефоном, Інтернетом, спати в загальній палаті або своїй кімнаті, тощо. Той же рівень визначає вид й обсяг господарських обов'язків – так, раніше всіх встають, забирають і готують їжу молодші за званням борці. Вони ж прислужують старшим у лазні й за столом. Вважається, що такий уклад створює серйозний стимул: якщо хочеш підвищити свій статус і не робити чорної роботи – краще тренуйся, виступай успішніше.

Хоча в сумо здавна виступали асимільовані корейці, дійсним початком процесу інтернаціоналізації сумо варто вважати 1964 рік, коли на „дохьо” з'явився американський сумоторі Такаміяма, в світі відомий під ім'ям Джесі Куаулуа. Народжений на Гавайських островах борець став першим іноземцем, що кинув виклик японським майстрам. Він досяг рівня „секіваке”, що є ознакою цілком успішної кар'єри, і був дуже популярний. Він же став першим іноземцем, що очолив „хея”. Слідом за ним і під його впливом, у сумо з'явилися такі видні борці, як Конісікі, Акебоно (кращий учень Такаміями) і Мусасімару. Безліч іноземних борців, зокрема, китайці, американці, бразильці, аргентинці й навіть сенегальці не превстигли й залишилися непомітними. З кінця ХХ – початку ХХІ століття найбільш помітне збільшення борців з Монголії, а також з Кавказу.

В 1965 році Японська асоціація сумо на честь річниці відновлення японо-радянських дипломатичних відносин вибрала СРСР для

першого закордонного фестивалю сумо. Борці виступили з показовими виступами в Хабаровську і Москві. В 1980 році Федерація сумо Японії провела Перший Всеяпонський аматорський чемпіонат, на який запросили команди з-за кордону для підвищення конкуренції. У результаті відбувся перший міжнародний аматорський турнір з сумо. Із цього моменту кількість іноземних команд, що беруть участь у цій події щороку збільшувалася, а в липні 1983 року Японія й Бразилія створили організацію, яка стала попередником сучасної Міжнародної федерації сумо (IFS). В 1985 році, у зв'язку зі збільшенням числа команд учасниць, назва турніру змінилася на Міжнародний Чемпіонат з Сумо. В 1989 році у Сан-Паулу пройшов ювілейний 10-й чемпіонат. 10 грудня 1992 року на відзначення створення IFS, назва чемпіонату знову змінилося. Перший Чемпіонат світу із сумо проведеного під егідою IFS зібрав у цілому 73 учасника з 25 різних країн. Турнір став щорічним, а кількість країн, що беруть участь, продовжує зростати. Чемпіонат світу проводиться в особистому й командному залах. Спортсмени поділені на чотири вагові категорії: легка, середня, важка вага й абсолютна вагова категорія. В 1995 році були створені п'ять континентальних федерацій аматорського сумо, які проводять відбірні турніри за право участі в чемпіонаті світу. У цей час IFS нараховує 84 країни-учасниці. В 1997 році був проведений перший чемпіонат світу з сумо серед жінок. Федерація активно пропагує жіноче сумо. Проте у професійному сумо діє обмеження на кількість іноземців: одна людина на „хея”. Обмеження, де-факто, має силу тільки для прийому нових борців, тому в деяких школах не по одному іноземцю. З літа 2010 року квота стала поширюватися й на іноземців, що перейшли в японське підданство, що посилює умови прийому, тому що раніше борці іноді приймали японське підданство й, тим самим, виходили з-під обмеження. На практиці квота приводить до казусів, наприклад, у різні „хея” попадають брати, які припускали тренуватися разом – Рохо і Хакурозан.

Існують „хея”, що принципово не приймають іноземців, існують „хея”, що представляють собою розсадники іноземців (наприклад, Оосіма й Тацунамі, активно приваблюючих монголів).

Обмеження не рятує сумо від засилля іноземців у вищих дивізіонах. Кількість іноземців у „макууті” досягає чверті складу, а єдиний йокодзуна Хакухо – монгол.

Обмеження мають під собою підстави, тому що прийнято вважати, що сумо – не тільки й не скільки спорт, і приплив іноземців, з далекими манерами й поглядом на речі, здатний порушити властивий сумо чисто японський дух. Це, як наслідок, нібито знизить інтерес до сумо в Японії й, в остаточному підсумку, доходи Асоціації. З іншого боку, неодноразово саме іноземці, такі, як Мусасімару і Акебоно, а потім Асасьорю, сильно підігрівали інтерес до сумо, як у Японії, так й у світі.

Іноземець не має права борця повною мірою. Так, іноземні „йокодзуна” й „одзекі”, на відміну від японських колег, не мають права голосу в Асоціації. Без переходу в японське підданство іноземець не може, після відставки, залишитися тренером. В лютому 2010 року Рада директорів Асоціації ще більш посилила умови прийому іноземців: борець вважається іноземцем не за громадянством, а за походженням.

4. Класифікаційні норми та вимоги до східних єдиноборств як видів спорту, що включені до програми літніх Олімпійських ігор

Класифікаційні норми та вимоги до видів спорту, що включені до програми літніх олімпійських ігор на 2009–2012 роки затверджено відповідно до Наказу Міністерства у справах сім’ї, молоді та спорту України № 4446 від 25 грудня 2009 р. за видами дзюдо, тхеквондо (ВТФ), та інших видів спорту.

ДЗЮДО

Для чоловіків та жінок визначені вікові групи спортсменів згідно з правилами Міжнародної федерації: молодші юнаки, дівчата – до 15 років; юнаки, дівчата – до 17 років; юніори, юніорки – до 20 років; молодь – до 23 років; дорослі – 23 роки та старші. Треба посісти

відповідне місце на одному з перелічених змагань для присвоєння звання чи розряду.

Майстер спорту України міжнародного класу: 1–7 – на Іграх Олімпіади; 1–5 – на чемпіонаті світу серед чоловіків та жінок; 1–3 – на чемпіонаті Європи серед чоловіків та жінок, або чемпіонаті світу серед юніорів та юніорок до 20 років; 1–3 – на командному чемпіонаті Європи або світу серед чоловіків та жінок за умови участі не менше ніж у 50% сутичок і здобуття у них перемог; 1–2 – на чемпіонаті Європи серед молоді до 23 років або чемпіонаті Європи серед юніорів та юніорок до 20 років; 1–2 – на турнірах „Гран-Прі”, „Великого Шолому”, „Мастерс” або у Кубку світу серед чоловіків та жінок за умови участі не менше 6 країн у ваговій категорії; 1–2 – на Всесвітній універсіаді, Всесвітніх іграх або чемпіонаті світу серед військовослужбовців, чемпіонаті світу серед поліцейських за умови участі не менше 6 країн у ваговій категорії; 1 – на турнірах Кубка Європи серед чоловіків та жінок за умови 1–3 місця на чемпіонаті України протягом попереднього або поточного року та участі не менше 6 країн у ваговій категорії.

Майстер спорту України: 1–5 – на чемпіонаті України або Всеукраїнських спортивних іграх серед чоловіків, 1–3 – серед жінок; 1–3 – на Юнацьких Олімпійських Іграх, чемпіонаті світу, Європи або Європейському юнацькому олімпійському фестивалі серед юнаків та дівчат до 17 років; 1–3 – у розіграші Кубка України серед чоловіків та жінок в особистому заліку; 1–3 – на чемпіонаті України серед молоді до 23 років – чоловіки, 1–2 – серед жінок; 1–2 – на чемпіонаті України серед юніорів та юніорок до 20 років або Спортивних іграх молоді України; 1–2 – на командному чемпіонаті України серед чоловіків та жінок за умови участі не менше ніж у 50% сутичок і здобуття у них перемог; 1 – на чемпіонаті України серед юнаків та дівчат до 17 років або Юнацьких спортивних іграх України; 1 – на турнірах, які включені до Положення про всеукраїнські змагання з дзюдо.

Кандидат у майстри спорту: 5–7 – на чемпіонаті України або Всеукраїнських спортивних іграх серед жінок, 7– серед чоловіків;

5–7 – у розіграші Кубка України серед чоловіків та жінок в особистому заліку або чемпіонаті України серед молоді до 23 років – чоловіки, 3–7 – серед жінок; 3–5 – на чемпіонаті України серед юніорів та юніорок до 20 років або Спортивних іграх молоді України; 2–5 – на Універсіаді України або чемпіонаті України студентів; 2–3 – на чемпіонаті України серед юнаків та дівчат до 17 років або Юнацьких спортивних іграх України; 1–3 – на змаганнях III рангу; 1–2 – на змаганнях IV та V рангу (дорослі, молодь, юніори).

I розряд: 5–7 – на змаганнях III рангу; 3 – на змаганнях IV та V; або здобути протягом року 4 перемоги над кандидатами у майстри спорту або 8 перемог над спортсменами I розряду.

II розряд: 5 – на змаганнях IV та V рангу; або здобути протягом року 4 перемоги над спортсменами I розряду або 8 перемог над спортсменами II розряду.

III розряд: На змаганнях VI рангу здобути протягом року 3 перемоги над спортсменами II розряду або 6 перемог над спортсменами III розряду.

I юнацький розряд: На змаганнях VI рангу здобути протягом року 3 перемоги над спортсменами III розряду або 6 перемог над спортсменами I юнацького розряду.

II юнацький розряд: На змаганнях VI рангу здобути протягом року 3 перемоги над спортсменами I юнацького розряду або 6 перемог над спортсменами II юнацького розряду.

Примітки: 1. Для присвоєння звання „Майстер спорту України” необхідна наявність у ваговій категорії не менше 12 (у найлегшій та важкій вагових категоріях – 8) учасників за умови отримання не менше 2 перемог. 2. Для присвоєння звання „Кандидат у майстри спорту України” а також I та II розрядів необхідна наявність у ваговій категорії не менше 8 учасників. 3. III розряд та I, II юнацькі розряди присвоюються за умови виконання контрольних нормативів ЗФП (табл. 3.2), в яких потрібно набрати 12 балів у трьох вправах за вибором.

Таблиця 3.2

Нормативи загальної фізичної підготовленості, бали

Вправа	Стать	Р о з р я д								
		ІІІ			Іюнацький			ІІюнацький		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1. Стрибок на „козла” та назад 10 разів, с	юнаки	11	12	13	12	13	14	13	14	15
	дівчата	9	10	11	10	11	12	11	12	13
2. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	юнаки	33	30	26	30	26	22	28	24	20
	дівчата	24	22	20	24	22	20	22	20	18
3. Лазиння по канату на 4 м, с	юнаки	8	9	10	9	10	11	10	11	12
	дівчата	10	11	12	11	12	13	12	13	14
4. Біг 1000 м, хв.	юнаки	3.35	4.00	4.20	3.45	4.15	4.45	4.00	4.30	5.00
	дівчата	4.05	4.30	4.45	4.15	4.40	5.05	4.30	4.55	5.20

ТХЕКВОНДО (ВТФ)

Для чоловіків та жінок визначені вікові групи спортсменів згідно з правилами Міжнародної федерації (табл. 3.3): юнаки – 10–12 років; кадети – 12–14 років; юніори – 14–17 років; молодь – 16–20 років; дорослі – 16 років і старші.

Таблиця 3.3

Вагові категорії різних вікових груп у тхеквондо ВТФ

юнаки:	-22, -24, -26, -28, -30, -32, -34, -37, -41, -45, -50, -55, +55кг;
дівчата:	-22, -24, -26, -28, -30, -32, -34, -37, -41, -45, -50, -55, +55кг;
кадети:	-33, -37, -41, -45, -49, -53, -57, -61, -65, +65 кг;
кадетки:	-29, -33, -37, -41, -44, -47, -51, -55, -59, +59 кг.
юніори:	-45, -48, -51, -55, -59, -63, -68, -73, -78, +78 кг;
юніорки:	-42, -44, -46, -49, -52, -55, -59, -63, -68, +68 кг.
молодь-чоловіки:	-50, -54, -58, -63, -68, -74, -80, -87, +87 кг;
молодь-жінки:	-43, -46, -49, -53, -57, -62, -67, -73, +73 кг;
чоловіки:	-54, -58, -63, -68, -74, -80, -87, +87 кг;
жінки:	-46, -49, -53, -57, -62, -67, -73, +73 кг;

Вагові категорії для Олімпійських ігор: чоловіки – -58, -68, -80, +80 кг; жінки – -49, -57, -67, +67 кг. Вагові категорії для Олімпійських ігор серед юніорів – -48, -55, -63, -73, +73 кг; юніорок – -44, -49, -55, -63, +63 кг.

Посісти місце на одному з перелічених змагань.

Майстер спорту України міжнародного класу: 1–8 – на Іграх Олімпіади; 1–6 – на чемпіонаті світу, командному чемпіонаті світу, світовому ліцензійному турнірі; 1–3 – на Іграх Олімпіади серед юніорів, на чемпіонаті Європи, Європейському ліцензійному турнірі, командному чемпіонаті Європи, чемпіонаті світу серед молоді, у розіграші Кубка світу, Всесвітній Універсіаді, на чемпіонаті світу серед студентів за умови здобуття не менше 2 перемог, чемпіонаті світу з пумсе; 1–2 – на чемпіонаті світу серед юніорів, чемпіонаті Європи серед молоді за умови здобуття не менше 2 перемог, чемпіонаті Європи з пумсе, у розіграші Кубка Європи, чемпіонаті світу збройних сил; 1 – на чемпіонаті Європи серед юніорів, чемпіонаті Європи серед студентів за умови здобуття не менше 2 перемог, чемпіонаті світу серед кадетів, міжнародних змаганнях категорії „А” (серед дорослих, молоді або юніорів за умови здобуття не менше 2 перемог), що включені до календаря міжнародної федерації, чемпіонаті світу серед поліцейських.

Майстер спорту України: 5–8 – на чемпіонаті Європи, командному чемпіонаті Європи, у розіграші Кубка світу, Всесвітній універсіаді, чемпіонаті світу серед студентів, чемпіонаті світу з пумсе; 3–5 – на чемпіонаті світу серед юніорів, чемпіонаті світу збройних сил, чемпіонаті Європи серед молоді; 2–3 – на чемпіонаті Європи серед юніорів, чемпіонаті світу серед кадетів, чемпіонаті світу серед поліцейських; 1–3 – на чемпіонаті України; 1–2 – на командному чемпіонаті України, чемпіонаті України з пумсе, чемпіонаті України серед юніорів, чемпіонаті України серед молоді, Всеукраїнських літніх спортивних іграх, у розіграші Кубка України; 1 – на чемпіонаті Європи серед кадетів, Всеукраїнських літніх спортивних іграх молоді; 3 – на чемпіонаті Європи з пумсе, два роки поспіль у розіграші Кубка України або на Всеукраїнських літніх спортивних іграх або командному чемпіонаті України.

Кандидат у майстри спорту: 5–8 – на чемпіонаті України; 3 – на Всеукраїнських літніх спортивних іграх, у розіграші Кубка України, чемпіонаті України з пумсе, чемпіонаті України серед юніорів; 1–3 – на змаганнях серед молоді, юніорів, що включені до

Єдиного календарного плану змагань України та узгоджені з Федерацією (Асоціацією) тхеквондо України за умови здобуття не менше 2 перемог; 2–3 – на Всеукраїнських літніх спортивних іграх молоді; 1–2 – на чемпіонаті України серед кадетів, Всеукраїнських літніх юнацьких спортивних іграх; 1 – на чемпіонатах ЦР ФСТ.

I розряд: 5 – на чемпіонаті України серед юніорів, на змаганнях серед кадетів, що включені до Єдиного календарного плану змагань України та узгоджені з Федерацією (Асоціацією) тхеквондо України за умови здобуття не менше 2 перемог; 1–2 – на чемпіонаті України серед юнаків за умови здобуття не менше 2 перемог; 3 – на чемпіонаті України серед кадетів, Всеукраїнських літніх юнацьких спортивних іграх; 1–2 – на чемпіонатах областей серед юніорів, кадетів за умови здобуття не менше 2 перемог; 2–3 – на чемпіонатах ЦР ФСТ; 1 – на чемпіонатах ОР ФСТ за умови здобуття не менше 2 перемог.

II розряд: 3 – на чемпіонаті України серед юнаків; 5 – на чемпіонатах ЦР ФСТ; 1–3 – на чемпіонатах міст за умови здобуття не менше 2 перемог; Здобуття протягом року 4 перемог над спортсменами I розряду або 5 перемог над спортсменами II розряду.

III розряд: Здобути на чемпіонатах ЦР ФСТ, ОР ФСТ, областей протягом року 3 перемоги над спортсменами II розряду або 4 перемоги над спортсменами III розряду.

I юнацький розряд: На змаганнях колективів фізичної культури здобути протягом року 3 перемоги над спортсменами III розряду або 5 перемог над спортсменами I юнацького розряду.

II юнацький розряд: На змаганнях колективів фізичної культури здобути протягом року 2 перемоги над спортсменами I юнацького розряду або 4 перемоги над спортсменами II юнацького розряду.

Примітки:

Умови виконання звання „Майстер спорту України” для змагань з тхеквондо ВТФ (пумсе – неолімпійська програма): звання „Майстер спорту України” присвоюється у разі проходження не менше 3 кіл.

Умови виконання звання „Майстер спорту України” для змагань з тхеквондо ВТФ (керуги):

1. Звання „Майстер спорту України” присвоюється у разі здобуття не менше 3 перемог з мінімальною кількістю учасників змагань у певній ваговій категорії для чоловіків – 10 (для важкої – 8), для жінок 8 (для важкої – 6).

2. На змаганнях чемпіонату України та чемпіонаті України серед молоді у ваговій категорії повинно бути не менше 3 майстрів спорту (у важкій – 2), на чемпіонатах України серед юніорів не менше 8 кандидатів у майстри спорту (у важкій – 7) для чоловіків та 7 кандидатів у майстри спорту (у важкій – 6) для жінок.

3. III розряд та I, II юнацькі розряди присвоюються за умови виконання спортивних нормативів ЗФП, в яких потрібно набрати не менше 12 балів у трьох вправах за вибором (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Нормативи загальної фізичної підготовленості, бали

Вправа	Стать	Розряд								
		III			I юнацький			II юнацький		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1. Біг 60 м, с	юнаки	8,6	9,4	10,2	8,9	9,7	10,6	9,2	10,1	11,1
	дівчата	9,5	10,2	10,9	9,8	10,6	11,4	10,2	11,0	11,8
2. Біг 1000 м, с	юнаки	3,35	4,00	4,20	3,45	4,15	4,45	4,00	4,30	5,00
	дівчата	4,05	4,30	4,45	4,15	4,40	5,05	4,30	4,55	5,20
3. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	юнаки	33	28	22	30	25	19	28	23	18
	дівчата	17	13	10	16	13	10	15	12	8
4. Піднімання в сід за 1 хв., разів	юнаки	50	45	40	48	43	38	45	40	36
	дівчата	38	35	32	37	32	28	32	28	25

5. Єдина спортивна класифікація присвоєння спортивних розрядів та почесних звань України з неолімпійських видів східних єдиноборств

Єдина спортивна класифікація з неолімпійських видів спорту затверджена Наказом Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту України № 3186 від 6 вересня 2007 р. в яку включено айкідо, джиу-джитсу, карате (за всіма версіями), сумо, таеквондо (ІТФ), таїландський бокс Муей Тай, ушу, та інші види спорту.

АЙКІДО

Посісти місця на одному з перерахованих змагань.

Майстер спорту України: 1 – на чемпіонаті України в особистому заліку та набрати не менше 400 балів.

Кандидат у майстри спорту України: 1 – на чемпіонаті України серед юніорів та набрати не менше 290 балів; 2–3 – на чемпіонаті України та набрати не менше 290 балів.

I розряд: 2–3 – на чемпіонаті України серед юніорів та набрати не менше 260 балів; 1 – на чемпіонаті України серед юнаків та дівчат та набрати не менше 200 балів.

II розряд: 4–5 – на чемпіонаті України серед юніорів та набрати не менше 140 балів; 2–3 – на чемпіонаті України серед юнаків та дівчат та набрати не менше 120 балів; 1–2 – на чемпіонаті України серед хлопців та дівчат та набрати не менше 100 балів.

III розряд: 3–5 – на чемпіонаті України серед юнаків та дівчат та набрати не менше 100 балів; 1–3 – на чемпіонаті областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя серед юніорів та набрати не менше 120 балів; 3–4 – на чемпіонаті України серед хлопців та дівчат та набрати не менше 80 балів.

I юнацький розряд: 1–3 – на чемпіонаті областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя серед юнаків та дівчат та набрати не менше 60 балів.

II юнацький розряд: 4–5 – на чемпіонаті областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя серед юнаків та дівчат та набрати не менше 50 балів.

III юнацький розряд: Набрати не менше 30 балів на змаганнях будь-якого рівня.

Вимоги щодо присвоєння спортивних звань: 1. МСУ присвоюється за умови участі у виді програми не менше ніж 14 спортсменів, у т. ч. 3 – КМС, 4 – 1 розряду. 2. Присвоєння спортивних звань за участь у змаганнях Всесвітніх ігор з неолімпійських видів спорту прирівнюється до вимог, які передбачені на змаганнях чемпіонату світу. 3. Спортивні звання за участь у Всеукраїнських змаганнях присвоюються за умови проведення їх за Всеукраїнськими правилами змагань з видів спорту, які затверджені центральним органом виконавчої влади.

ДЖИУ-ДЖИТСУ

Посісти місце на одному з перерахованих змагань.

Майстер спорту України міжнародного класу: 1–2 – на чемпіонаті світу в особистому заліку; 1 – у фіналі Кубка світу в особистому заліку; 1 – на чемпіонаті Європи в особистому заліку.

Майстер спорту України: 1 – на чемпіонаті Європи серед юніорів в особистому заліку; 1 – на чемпіонаті України в особистому заліку; 1 – у фіналі Кубка України в особистому заліку; 1–2 – на чемпіонаті світу серед юніорів в особистому заліку.

Кандидат у майстри спорту України: 2–3 – на чемпіонаті або Кубку України; 1 – на чемпіонаті України серед старших юніорів; 1–2 – на чемпіонатах ЦР ФСТ.

I розряд: 4–6 – на чемпіонаті або Кубку України; 1 – на чемпіонаті України серед юнаків; 3–5 – на чемпіонатах ЦР ФСТ; 1–2 – на змаганнях областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя.

II розряд: 2 – на чемпіонаті України серед юнаків; 3 – на змаганнях областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя.

III розряд: 3 – на чемпіонаті України серед юнаків.

I юнацький розряд: 4–6 – на чемпіонаті України серед юнаків; 1 – на змаганнях областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя.

II юнацький розряд: 2–3 – на змаганнях областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя.

III юнацький розряд: 1 – на змаганнях нижче районного рівня.

Умови присвоєння спортивних звань та розрядів: 1. Звання МСУМК присвоюється за умови одержання спортсменом у змаганнях (чемпіонатах, Кубках світу, Європи) не менше 2-х перемог та участі у виді програми не менше 12 учасників, які представляють не менше 10 країн. 2. Звання МСУ присвоюється за умови участі не менше 12 спортсменів у ваговій категорії, з них – 1 МСУ, 3 – КМСУ, інші – I розряд, які представляють не менше 10 регіонів України. 3. Розряд КМСУ присвоюється за умови участі у ваговій категорії не менше 8 спортсменів, з яких 4 мають розряд КМСУ. 4. Присвоєння спортивних звань за участь у змаганнях Всесвітніх ігор з неолімпійських видів спорту прирівнюється до вимог, які передбачені на змаганнях чемпіонату світу. 5. Спортивні звання за участь у Всеукраїнських змаганнях присвоюються за умови проведення їх за Всеукраїнськими правилами змагань з видів спорту, які затверджені центральним органом виконавчої влади.

КАРАТЕ (за всіма версіями)

Посісти місце на одному з перерахованих змагань.

Майстер спорту України міжнародного класу: 1–2 – на чемпіонаті світу в особистому заліку; 1 – на чемпіонаті світу в командному виді програми; 1 – на чемпіонаті Європи; 1 – у фіналі Кубка світу в особистому заліку.

Майстер спорту України: 1–2 – на чемпіонаті світу серед молоді в особистому заліку; 1 – на чемпіонаті світу серед юніорів в особистому заліку; 1–2 – на стильовому чемпіонаті України; 1 – на чемпіонаті Європи серед молоді або юніорів в особистому заліку.

Кандидат у майстри спорту України: 3–4 – на чемпіонатах України; 1–3 – у фіналі Кубка України в особистому заліку або 1–2 у командному виді програми; 1–3 – на чемпіонаті України серед молоді в особистому заліку; 1 – на чемпіонатах ЦР ФСТ; 1 – на змаганнях областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя; 1–3 – на чемпіонаті світу, Європи серед юнаків та дівчат в особистому заліку; 1–2 – на чемпіонаті України серед юнаків та дівчат в особис-

тому заліку за умови одержання не менше 2 перемог; 1–2 – на чемпіонаті України серед юніорів в особистому заліку або 1 – у командному виді програми; 1–3 – на чемпіонаті України у командному виді програми.

I розряд: 3 – на чемпіонаті України серед юніорів або на чемпіонатах ЦР ФСТ; 2–3 – на змаганнях областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя; 1–2 – у фіналі Кубка області в особистому заліку; 3 – на чемпіонаті України серед юнаків та дівчат в особистому заліку або 1 – у командному виді програми; 1 – на чемпіонаті області або ЦР ФСТ серед юніорів, юнаків та дівчат в особистому заліку; 2–3 – на чемпіонатах ЦР ФСТ; 1 – на чемпіонаті України серед юнаків та дівчат молодшого віку.

II розряд: 4–5 – на чемпіонаті України серед юніорів; 4 – на змаганнях областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя; 3–4 – у фіналі Кубка області; 3–4 – на чемпіонаті України серед юнаків та дівчат; 2–3 – на чемпіонаті областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя серед юніорів, юнаків та дівчат; 4–6 – на чемпіонатах ЦР ФСТ; 2–3 – на чемпіонаті України серед юнаків та дівчат молодшого віку.

III розряд: 4–5 – на чемпіонаті областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя або ЦР ФСТ серед юніорів, юнаків та дівчат; 5–6 – на чемпіонатах областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя.

I юнацький розряд: 6 – на чемпіонатах областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя або ЦР ФСТ серед юнаків та дівчат; 1–3 – на чемпіонатах районів серед юнаків та дівчат; 1–2 – на чемпіонатах області серед юнаків та дівчат молодшого віку.

II юнацький розряд: 1 – на змаганнях нижче районного рівня; 4–5 – на чемпіонатах районів серед юнаків та дівчат; 3–4 – на чемпіонатах області серед юнаків та дівчат молодшого віку.

III юнацький розряд: Протягом року здобути 4 перемоги на змаганнях будь-якого рівня.

Умови присвоєння спортивних звань та розрядів: 1. Звання МСУМК присвоюється за умови участі у виді програми не мен-

ше 14 спортсменів (команд), які представляють не менше 10 країн. 2. Для присвоєння звання МСУ необхідно взяти участь у всеукраїнських змаганнях не менше 12 спортсменів (команд) у ваговій категорії, виді програми, з яких 3 – МСУ, 6 – КМСУ, інші – I розряд, які представляють не менше 10 регіонів України. У найлегшій та найважчій вагових категоріях серед чоловіків та жінок – не менше 10 спортсменів, 1 з яких – МСУ, 6 – КМСУ інші – I розряду, які представляють 8 регіонів України. 3. Присвоєння спортивних звань за участь у змаганнях Всесвітніх ігор з неолімпійських видів спорту прирівнюється до вимог, які передбачені на змаганнях чемпіонату світу. 4. Спортивні звання МСУ за участь у Всеукраїнських змаганнях присвоюється за умови проведення їх за Всеукраїнськими правилами змагань з видів спорту, які затверджені центральним органом виконавчої влади.

СУМО

Посісти місця на одному з перерахованих змагань.

Майстер спорту України міжнародного класу: 1–2 – на чемпіонаті світу в особистих видах програми; 1 – на чемпіонаті світу в командному виді програми; 1 – на чемпіонаті Європи в особистих видах програми; 1 – у Європейських спортивних іграх.

Майстер спорту України: 1 – на чемпіонаті Європи серед юніорів в особистих видах програми; 1–2 – на чемпіонаті світу серед юніорів в особистих видах програми; 1–2 – на чемпіонаті України, Всеукраїнських літніх спортивних іграх в особистих видах програми; 1 – у фіналі Кубка України.

Кандидат у майстри спорту України: 3–4 – на чемпіонаті України; 2–3 – у фіналі Кубка України; 1–2 – на Всеукраїнських молодіжних іграх або чемпіонаті України серед юніорів; 1 – на Всеукраїнських юнацьких іграх або чемпіонаті України серед хлопців (дівчат) та кадетів; 1 – на чемпіонатах ЦР ФСТ.

I розряд: 3–4 – на Всеукраїнських молодіжних іграх або чемпіонаті України серед юніорів; 2–3 – на Всеукраїнських юнацьких іграх або чемпіонаті України серед хлопців (дівчат) та кадетів;

2–3 – на чемпіонатах ЦР ФСТ; 1 – на чемпіонатах ЦР ФСТ серед хлопців (дівчат), кадетів, юніорів; 2 – на чемпіонаті України серед хлопців, дівчат; 1 – на чемпіонатах областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя.

II розряд: 4–5 – на чемпіонатах ЦР ФСТ; 2–3 – на чемпіонатах ЦР ФСТ серед хлопців (дівчат), кадетів, юніорів; 2–3 – на чемпіонатах областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя.

III розряд: 4 – на чемпіонатах областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя.

I юнацький розряд: 5 – на чемпіонатах областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя; 1 – на змаганнях нижче обласного рівня.

II юнацький розряд: 2–3 – на змаганнях нижче обласного рівня.

Умови присвоєння спортивних звань та розрядів: 1. Для присвоєння звання МСУ необхідно, щоб у змаганнях взяли участь не менше 12 спортсменів, які представляють не менше ніж 10 регіонів України у ваговій категорії, з них – 2 – МСУ, 6 – КМСУ, інші – I розряд. 2. Звання МСУМК присвоюється за умови участі у виді програми (ваговій категорії) не менше 12 спортсменів, які представляють не менше 10 країн. 3. Звання МСУМК присвоюється тільки за умови виконання вимог в офіційних міжнародних змаганнях. 4. Присвоєння спортивних звань за участь у змаганнях Всесвітніх ігор з неолімпійських видів спорту прирівнюється до вимог, які передбачені на змаганнях чемпіонату світу. 5. Спортивні звання за участь у Всеукраїнських змаганнях присвоюються за умови проведення їх за Всеукраїнськими правилами змагань з видів спорту, які затверджені центральним органом виконавчої влади.

ТАЕКВОНДО (ІТФ)

Посісти місця на одному з перерахованих змагань.

Майстер спорту України міжнародного класу: 1–2 – на чемпіонаті світу в індивідуальних видах програми; 1 – на чемпіонаті світу у командних видах програми; 1 – на чемпіонаті Європи, у фіналі Кубка світу у індивідуальних видах програми.

Майстер спорту України: 1 – на чемпіонаті України; 1–2 – на чемпіонаті світу серед юніорів; 1 – на чемпіонаті Європи серед юніорів.

Кандидат у майстри спорту України: 2–3 – на чемпіонаті України; 1 – у фіналі Кубка України; 3–4 – на чемпіонаті світу серед юніорів; 2–3 – на чемпіонаті Європи серед юніорів; 1–2 – на чемпіонаті України серед юніорів.

I розряд: 2 – у фіналі Кубка України; 1–3 – на чемпіонатах областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя; 1–2 – у фіналі Кубка областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя.

II розряд: 3 – у фіналі Кубка областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя; 1 – на змаганнях не нижче міського рівня.

III розряд: Взяти участь у змаганнях не нижче міського рівня.

Іюнацький розряд: Взяти участь у змаганнях нижче міського рівня.

Умови присвоєння спортивних звань і розрядів: 1. Для присвоєння звань та розрядів необхідно здобути перемоги при зайнятому відповідному місці над більше ніж половиною учасників у даній ваговій категорії. 2. Звання МСУМК присвоюється за умови одержання спортсменом у змаганнях (чемпіонатах, Кубках світу, Європи) не менше 2 перемог та участі у виді програми не менше 12 спортсменів, які представляють не менше 10 країн світу. 3. Звання МСУ присвоюється за умови участі у виді програми не менше 14 спортсменів, які представляють не менше 10 регіонів України. 4. Присвоєння спортивних звань за участь у змаганнях Всесвітніх ігор з неолімпійських видів спорту прирівнюється до вимог, які передбачені на змаганнях чемпіонату світу. 5. Спортивні звання за участь у Всеукраїнських змаганнях присвоюються за умови проведення їх за Всеукраїнськими правилами змагань з видів спорту, які затверджені центральним органом виконавчої влади.

ТАЇЛАНДСЬКИЙ БОКС МУЕЙ ТАЙ

Посісти місце на одному з перерахованих змагань.

Майстер спорту України міжнародного класу: 1–2 – на чемпіонаті світу; 1 – на чемпіонаті Європи; 1 – у фіналі Кубка Європи.

Майстер спорту України: 1–2 – на чемпіонаті світу серед юніорів; 1 – на чемпіонаті Європи серед юніорів; 1–2 – на чемпіонаті України; 1 – у фіналі Кубка України.

Кандидат у майстри спорту України: 3–5 – на чемпіонаті України; 1–2 – у фіналі Кубка України у командному заліку за умови участі не менше 14 команд; 1–2 – на чемпіонаті України серед юніорів; 1 – на чемпіонатах ЦР ФСТ.

I розряд: 3–4 – на чемпіонаті України серед молоді за умови участі не менше 10 команд; 2–3 – на чемпіонатах ЦР ФСТ; 1–2 – на чемпіонатах областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя.

II розряд: 5–6 – на чемпіонаті України серед молоді за умови участі не менше 10 команд; 4–6 – на чемпіонатах ЦР ФСТ; 3–5 – на чемпіонатах областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя.

III розряд: 6 – на чемпіонатах областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя.

I юнацький розряд: 1–2 – на чемпіонатах областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя серед молоді відповідних вікових груп за умови участі не менше 12 спортсменів.

II юнацький розряд: 3 – на чемпіонатах областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя серед молоді відповідних вікових груп за умови участі не менше 12 спортсменів. Здобути протягом року на змаганнях будь-якого рівня 17 перемог над спортсменами II юнацького розряду.

III юнацький розряд: 1 – на змаганнях будь-якого рівня.

Умови присвоєння спортивних звань та розрядів: 1. Звання МСУМК присвоюється за умови участі у виді програми (ваговій категорії) не менше ніж 12 спортсменів, які представляють не менше 10 країн. Звання МСУМК присвоюється тільки в особистому заліку. 2. Для присвоєння звання МСУ необхідно взяти участь у виді програми на всеукраїнських змаганнях не менше 10 спортсменів – у ваговій категорії серед чоловіків, 8 – у ваговій категорії серед жінок, які представляють не менше 10 регіонів України (чоловіки) і 8 регіонів України (жінки), з них 2 – МСУ, 4 – КМСУ, інші – I розряд – у чоловіків; 6 – КМСУ, інші – I розряд. У жінок (у найлегшій та

важкій вагових категоріях не менше 2 – МСУ); у чемпіонатах України серед молоді не менше 6 – КМСУ, у ваговій категорії при загальній кількості учасників не менше 10 (у найлегшій та важкій вагових категоріях не менше 8 спортсменів). 3. Звання МСУ присвоюється з 16 років. 4. Юнацькі розряди присвоюються з 13 років. 5. Присвоєння спортивних звань за участь у змаганнях Всесвітніх ігор з неолімпійських видів спорту прирівнюється до вимог, які передбачені на змаганнях чемпіонату світу. 6. Спортивні звання за участь у Всеукраїнських змаганнях присвоюються за умови проведення їх за Всеукраїнськими правилами змагань з видів спорту, які затверджені центральним органом виконавчої влади.

УШУ

Посісти місця на одному з перерахованих змагань.

Майстер спорту України міжнародного класу: 1–2 – на чемпіонаті світу в особистому заліку; 1 – на чемпіонаті Європи в особистому заліку; 1 – у фіналі Кубка світу в особистому заліку; 1 – у Європейських спортивних іграх.

Майстер спорту України: 1–2 – на чемпіонаті світу серед юніорів; 1–2 – на чемпіонаті України в особистому заліку; 1 – у фіналі Кубка України в особистому заліку.

Кандидат у майстри спорту України: 3–5 – на чемпіонаті України; 1–3 – у фіналі Кубка України у командному заліку; 2–3 – на чемпіонаті України серед юніорів; 1–2 – на чемпіонатах ЦР ФСТ.

I розряд: 4 – на чемпіонаті України серед юніорів; 2–3 – на чемпіонатах ЦР ФСТ; 1–2 – на чемпіонатах областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя.

II розряд: 5 – на чемпіонаті України серед юніорів; 4 – на чемпіонатах ЦР ФСТ; 3–4 – на чемпіонатах областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя.

III розряд: 1 – на змаганнях не нижче міського рівня.

I юнацький розряд: 1–4 – на чемпіонатах ЦР ФСТ серед молоді; 1–3 – на чемпіонатах областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя серед юніорів.

II юнацький розряд: 5–6 – на чемпіонатах ЦР ФСТ серед молоді; 4–5 – на чемпіонатах областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя серед юніорів.

III юнацький розряд: 1 – на змаганнях будь-якого рівня.

Умови присвоєння спортивних звань та розрядів: 1. Звання МСУМК присвоюється за умови участі у виді програми (ваговій категорії) не менше 12 спортсменів, які представляють не менше 10 країн. 2. Для присвоєння звання МСУ необхідно взяти участь у виді програми (вагових категоріях) не менше 12 спортсменів, які представляють не менше 10 регіонів України у всеукраїнських змаганнях, серед них не менше 3 – МСУ, 6 – КМСУ, інші – I розряд. 3. Присвоєння спортивних звань за участь у змаганнях Всесвітніх ігор з неолімпійських видів спорту прирівнюється до вимог, які передбачені на змаганнях чемпіонату світу. 4. Спортивні звання за участь у Всеукраїнських змаганнях присвоюються за умови проведення їх за Всеукраїнськими правилами змагань з видів спорту, які затверджені центральним органом виконавчої влади.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ ДО ТЕМИ 3

1. Розкрийте сутність понять „єдиноборство” і „бойові мистецтва”?

1. Назвіть відомі бойові мистецтва країн світу?

2. Які східні бойові мистецтва і спортивні види єдиноборств мають розвиток на території України?

3. Розкрийте класифікаційні норми та вимоги до східних єдиноборств як видів спорту, що включені до програми літніх Олімпійських ігор?

4. Які бойові мистецтва виникли у Японії, Китаї, Кореї, В'єтнамі?

5. Охарактеризуйте положення єдиної спортивної класифікації присвоєння спортивних розрядів та почесних звань України з неолімпійських видів східних єдиноборств?

6. Назвіть державну установу обов'язками якої є оформлення документів щодо присвоєння спортивних розрядів?

7. Наведіть перелік документів та процедуру оформлення спортивних розрядів у видах східних єдиноборств?

8. Розкрийте додаткові умови присвоєння спортивних звань та розрядів у відомих видах східних єдиноборств?

9. Яке східне бойове мистецтво чи спортивний вид єдиноборства подобається Вам більше за інші і чому?

10. Яких відомих майстрів східних єдиноборств Ви знаєте?

ТЕМА 4. ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ У СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

- 1. Зал для занять та його східний філософський зміст.*
- 2. Нормативні та гігієнічні вимоги до залу для занять у східних єдиноборствах.*
- 3. Роль учителя у системах східних єдиноборств.*
- 4. Дотримання етикету на заняттях зі східних єдиноборств.*
- 5. Загальні педагогічні принципи у східних єдиноборствах.*
- 6. Попередження травматизму під час занять східними єдиноборствами.*
- 7. Надання первинної допомоги при типових травмах у єдиноборців.*

1. Зал для занять та його східний філософський зміст

Зал для занять східними єдиноборствами – це приміщення для тренувальних занять; „місце, де осягається Шлях”; „храм бойового мистецтва, де підносяться молитви”; місце зустрічі з Істиною. Споконвічно філософське поняття, вкладене в зал для занять східними єдиноборствами, було пов’язане з релігійними заходами. Це були місця, де ченці та інші священнослужителі практикувалися у своїй вірі. Пізніше в подібних місцях почали вивчати інші, не зв’язані прямо з релігією науки – фехтування, каліграфію, карате та інші дисципліни. Якщо врахувати схильність східного суспільства до підпорядкування правилам і порядку, то стає очевидним, що використовувалася модель монастирської дисципліни як зразок для навчання світським наукам у подібних школах.

Інший важливий внесок філософського поняття залу для занять східними єдиноборствами – це дисципліна. Для того, щоб людина змогла витримати неймовірний стрес двоюбою, необхідний інтенсивний процес підготовки. Тому всі воїни беззаперечно підкорялися єдиному кодексу. Члени братерства при цьому самі підтримували певну систему і порядок.

Таким чином, відповідно до східної філософії зал для занять східними єдиноборствами – це храм людського і божественного духу, що є присутнім у всьому Всесвіті. Необхідними елементами залу для занять східними єдиноборствами є зобов'язання, співробітництво, дисципліна, порядок, ввічливість і віра у кінцеву мету. Ті, хто займаються, повинні розділяти відповідальність з догляду за територією залу, що характеризується як духовна вправа, за благополуччя залу і один одного. Але співробітництво не означає демократію. Градація підпорядкування і сумирності, підкріплена взаємоповага, повинні проходити по всій ієрархії залу для занять східними єдиноборствами, починаючи від учителя (наставника) і далі через старших і молодших учнів до кожного учасника. Старші учні повинні подавати гарний приклад молодшим, підтримувати і підсилювати зміст навчання свого наставника. У великих школах східних єдиноборств наставник не може приділити увагу кожному учневі окремо. Проводити корекцію і індивідуальне навчання молодших учнів – це обов'язок старших учнів. Молодші учні повинні шанобливо ставитися до старших, не заперечувати і не пручатися інструктажу з їх боку. У свою чергу, старші не повинні використовувати своє положення для приниження молодших.

Окремі зали для занять східними єдиноборствами обладнані і прикрашені у відповідності до релігійних традицій, за якими формується філософська міць. В них духовність наповнює атмосферу залу і сприяє фізичній концентрації єдиноборців. У центральних залах для занять приділяються місця розташування вищих майстрів і почесних гостей. У центрі стіни за цим місцем зазвичай міститься портрет засновника виду або філософське висловлення. Також облаштовується висота, де розміщені святиня школи, емблеми, мечі, барабани для церемоній та ін. Існує практика вивішування дерев'яних дощочок із прізвищами майстрів і учнів, що займаються в залі, портрети Учителів і видатних майстрів, сертифікати і вислови великих майстрів минулого.

Учні зазвичай шикуються або розташовуються у нижньому місці у відповідності до кваліфікаційного розряду. Поперед такого

ряду своє місце займає старший учень. При вході і виході із залу всі майстри та учні виконують уклін убік святині школи. Учні при цьому інтуїтивно розвивають належні стан свідомості і відношення під час тренування за сприянням дотримання етикету. Учитель контролює всі процеси коректності поведінки відповідно до встановлених формальних правил (ритуалу); учні повинні підкорятися всім прийнятним формальностям, вивчати їх і повторювати ті дії, що роблять старші учні.

2. Нормативні та гігієнічні вимоги до залу для занять у східних єдиноборствах

Тренувальна зона для східних єдиноборств має бути добре освітленим і провітрюваним простором. Рівномірність прямого природного освітлення має бути не менш половини залу. Штучне висвітлення, що здійснюється за допомогою світильників розсіяного або денного світла, повинне бути рівномірним і забезпечувати освітленість на горизонтальній поверхні залу не менш ніж 150 люкс. Найбільш сприятлива температура в залах для занять східними єдиноборствами складає 14–15°C, відносна вологість повітря – 35–60%, швидкість руху повітря – 0,5 м/с. Для забезпечення належного повітрообміну має бути передбачений пристрій приточно-втяжної вентиляції з розрахунком на подачу 80 м³ повітря в годину на одного того, хто займається. У крайньому випадку можна застосовувати місцеву штучну вентиляцію, а також максимально використовувати провітрювання залу через фрамуги і кватирки. Стіни повинні бути гладкими, пофарбованими у світлі тони і допускати збирання пилу вологим способом. Внутрішня поверхня стін залу не повинна мати виступів (пілястр, напівколон та ін.). Двері повинні бути без виступаючих лиштв.

Розміри залів для занять східними єдиноборствами зазвичай є не меншими 18x18 м, бажано з дерев'яною підлогою. Наприклад, у Японії в залах для занять карате, які мають назву „доджо”, на підлозі виготовляється „татамі” – це поверхня, що є покритою декілько-

ма матами, зробленими з покритих парусиною, або циновками з рисової соломи („око”), трав’яних чи очеретяних циновок („і-омоте”). Кожен мат за розміром становить приблизно 3 фути (91 см) завширшки, 6 футів (183 см) у довжину і 2 дюйми (5 см) у товщину. Набір таких татамі, покладених щільно, забезпечують гладку поверхню.

Якщо вести мову про зал сумо, то площадка для боротьби сумо являє собою квадратний поміст в 34–60 см висотою, і називається „дохьо”. Дохьо зводиться з утрамбованої глини і покритий він зверху тонким шаром піску. Двобій проходить в кругу діаметром в 4,55 метри, межі якого прокладені особливими плетінками з рисової соломи („тавара”). У центрі дохьо розташовані дві білі смуги, що позначають стартові позиції борців. Пісок навколо кола ретельно розрівнюється віниками перед початком кожної сутички, щоб за слідами на піску можна було визначити, чи торкнувся один із суперників кола піску за межами кола. На боках „дохьо”, в глині в декількох місцях збудовані сходи, щоб борці й „гьодзі” могли на нього зійти. Сама площадка й безліч навколишніх її предметів наповнені сінтоїстськими символами: пісок, що покриває глиняний „дохьо”, символізує чистоту, розкидана сіль символізує очищення, вигнання злих духів, а навіс над дохьо („яката”), виконаний у стилі даху в сінтоїстському святилищі. Чотири кольорові пензлики на кожному куті навісу представляють чотири сезони: білий – осінь, чорний – зиму, зелений – весну, червоний – літо. Пурпурні прапори навколо даху символізують дрейф хмар і зміну сезонів.

Зали для заняття японським видом кюдо складаються з: входу праворуч або позаду за напрямком стрільби; основної зони, виспеленої зазвичай деревом і з висотою стелі у чотири і більше метри; великої проміжної зони, яку у більшості випадків розташовують під відкритим небом; місця для установки мішені, „матоби”, що за стандартом встановлюється на відстані 28 метрів від краю основної зони; місця для суддів або глядачів праворуч за напрямком стрільби; необов’язкової кімнати для практики стрільби в маківару, можливо розташованої просто в частині основної зони.

У сучасних залах для занять східними єдиноборствами можна спостерігати устрої з дзеркалами, дивлячись у які, єдиноборці можуть самостійно контролювати правильність виконання техніки. Крім того, є й інше їх не навантаження. Наприклад, стоячи перед дзеркалом, можна імітувати бій з уявленим супротивником. Але вони найчастіше прикріплені в тих місцях, де не в змозі відволікати учня від виконання вправ під час занять.

Під час тренування у таких залах повинна бути аптечка з необхідними засобами для надання першої медичної допомоги. В аптечці повинні бути: розчин адреналіну, рідина Черняка, хлоретил, нашатирний спирт, ефір, вазелін, йод, борна кислота, лейкопластир, марлеві серветки, вата, ватяні тампони на паличці, бинти, ножиці.

У великих залах деяких шкіл, що ще часто називаються центральні, встановлені ринги, до яких висуваються теж певні вимоги. Розрізняють триканатні і чотириканатні ринги. Мінімальний розмір сторони рингу по внутрішній лінії канатів має бути 4,9 м, максимальний – 6,1 м. Якщо ринг встановлено на помості, то розмір помосту має бути не менш ніж 7x7 м, відстань від канатів до краю помосту становить не менш ніж 46 см. На помості не можуть знаходитися які-небудь частини, що виступають. Поміст не повинний бути меншим, ніж 91 см або більшим, ніж 1,22 м, що рахується над рівнем землі або підстави. Подушки та канати в 1 м в протилежних кутах рингу повинні мати різний – червоний та синій – колір. Червоний кут має бути ліворуч і ближчим до столу головної суддівської колегії. У нейтральних кутах рингу подушки мають бути білого кольору. Розмір подушок: ширина – 20 см, товщина – 5–7 см. Поміст повинний бути рівним, добре закріпленим. Його застеляють товстою повстю або іншим подібним пружним матеріалом. Товщина покриття повинна бути не менше 1,3 і не більше 1,9 см. Поверх цього покриття натягується брезент або інший аналогічний матеріал, який закріплюється у визначених місцях по краях рингу. Покриття має виходити за канати рингу не менше, ніж на 46 см. Площа рингу обмежується трьома, або краще чотирма, канатами товщиною у 3–5 см, які туго натягуються поміж чотирьох

кутових стовпів. Стовпи покриваються м'яким або гладким матеріалом і мають бути об'єднані з кожної сторони на однаковій відстані двома перемичками завширшки 3–4 см. Перемички не повинні ковзати як по верхньому, так і по нижньому канатах. Відстань між кутовими стовпами та канатами рингу має бути не менше 46 см. Усі металеві розтяжки покриваються м'яким матеріалом. Якщо ринг має три канати, то нижній має відстань від підлоги 40 см, середній – 80 см і верхній – 130 см. При чотирьох канатах нижній натягується на висоті 40,6 см, за ним другий – 71,1 см, далі третій – 101,6 см, і нарешті найвищий четвертий – 132,1 см. Якщо ринг поставлено на помості, то на його протилежних боках мають бути вмонтовані сідці для єдиноборців і секундантів і ще одні сідці в нейтральному куті – для рефері і медичного персоналу. В двох нейтральних кутах за межами рингу прикріплюються два невеликих пластикових мішечки, в які рефері складає тампони з вати або серветки, використані ним для зупинки кровотеч.

Основний бойовий інвентар і устаткування залу для занять східними єдиноборствами наступний.

Битки або рукавички для вдосконалювання бойової техніки на снарядах. У деяких видах східних єдиноборств (тайський бокс, сань-да та ін.) учасники змагань повинні вдягати червоні або сині рукавички, відповідно до якого кута рингу вони віднесені за жеребом. Рукавички повинні відповідати певним вимогам: вага кожної рукавички становить 284 г, тобто 10 унцій, а у важких вагових категоріях – 340 г (12 унцій). При цьому вага шкіри рукавички має сягати не більше половини її загальної ваги, а набивка рукавички має важити не менше половини її загальної ваги. Ударна поверхня рукавички повинна бути відмічена помітним кольором. Окрім того, розбивати або змішувати набивку рукавички забороняється. В бою використовуються тільки чисті і технічно придатні рукавички. За існуючими нормативними вимогами кожна пара рукавичок використовується не більше ніж в шести поєдинках.

Форма одягу. Всі єдиноборці повинні мати одяг, що відповідає вимогам виду або школи обраного східного єдиноборства. Для

участі у спортивних змаганнях всі вимоги до форми та до захисного екіпірування описуються у існуючих правилах обраного виду східного єдиноборства та в положеннях, що опрацьовуються для умов проведення конкретних змагань. Ніякі інші речі не можуть бути використані в процесі змагань.

Еластичні бинти. Еластичні бинти застосовуються на тренувальних заняттях та поєдинках для зменшення травматизму єдиноборця, збільшення фіксації його окремих суглобів та ін. У деяких видах східних єдиноборств існують вимоги до бинтів на кисті рук: довжина їх повинна бути не більше 2,5 м на кожную руку, а ширина – не більше 5 см.

Мішок боксерський. Цей інвентар дозволяє єдиноборцям вдосконалювати свою майстерність щодо розвитку сили, потужності та жорсткості удару. Зовнішній чохол мішка обов'язково виготовляється з товстої шкіри або з брезенту. Розміри мішка рекомендуються за висотою витримувати від 80 см до 120–130 см, за діаметром – від 45 до 55 см, за вагою – від 60 до 70–80 кг. Найбільш поширеним наповнювачем мішка є кінський волос, пісок, тирса та відходи з текстильного виробництва. Рекомендується для більшої щільності, міцності і пружності під поверхню зовнішнього мішка вшивати товсту прокладку із повсті.

Груша боксерська. Боксерська груша, так само як і мішок, використовується для відпрацювання сили, жорсткості і реакції ударів. Вона являє собою шкіряний мішок, зроблений у формі груші. Груша заповнюється такими самими матеріалами, що і мішок. Підвішується боксерська груша найчастіше на рівні голови єдиноборця. Для цього використовується трос, що закріплюється через блочок і фіксується. Є дві різновидності груш: груша на розтяжці і груша на платформі із пружиною. Груша на розтяжці – це шкіряний м'яч, але продовгуватої форми, що має кріплення з двох боків, що дозволяє фіксувати її у вертикальному стані за допомогою гумових джгутів. Груша на платформі являє собою шкіряний м'яч, який має надувну гумову камеру, що кріпиться на важелі з пружиною.

Пневматична груша. Пневматична груша складається зі шкіряної покришки і вкладеної у неї гумової камери, наповненої повітрям до необхідної пружності. Груша може бути двох-трьох розмірів, але відрізняється ще й тим – чим вона менше, тим більш рухлива. Грушу підвішують за допомогою шарніра до горизонтальної платформи діаметром 20 см і товщиною 5–6 см з твердих порід дерева. Платформу кріплять до стіни або спеціальних рам на висоті, зручної для єдиноборця. У залі рекомендується встановлювати 1–2 платформи.

Насипна і набивна груші. Складаються вони зі шкіряної покришки, усередині якої знаходиться мішечок із брезенту або шкіри, наповнений горохом, дрібною квасолею, кукурудзою, пшеницею, гумовою крихтою або піском з тирсою. Застосовуються також інші груші, що до половини налиті водою, а потім наповнені повітрям. Вони бувають різної маси і розмірів. Зручною для тренувань є груша великого розміру, коли вона сягає 60–70 см у довжину з діаметром у 30–40 см.

Подушка настінна. Настінна подушка використовується для відпрацювання сили ударів. Основу подушки складає дерев'яний каркас, за яким вона жорстко прикріплюється до стіни. У якості сучасної набивки подушки використовуються переважно пласти поролону, поміж якими вставлені пласти із войлока. Розміри подушки довільні. Її поверхня – шкіра, брезент та інші міцні матеріали.

М'яч на гумах. Зверху і знизу у м'яч вмонтовуються (зашиваються) шкіряні петлі, до яких кріпляться розтяжки. Звичайно верхня розтяжка гумова, а нижня – шкіряна або капронова (можна обидві розтяжки зробити з гумового джгута, але бажано, щоб верхня розтягувалася, а нижня мала постійні розміри). М'яч після удару рухається в горизонтальному напрямку.

Лапи боксерські. Боксерська лапа являє собою ущільнену подушку овальної форми, одну із сторін якої одягають на руку. Виготовляється вона із шкіри. Набивка – пенополіетеленова, що робить її легкою та достатньо міцною. Лапи потрібні для вдосконалювання техніки і розвитку точності нанесення ударів єдиноборця.

Додатковий інвентар і устаткування залу для занять східними єдиноборствами наступний.

Вантажний підйомник. До стіни кріпляться стійки з блоками, через які проводяться троси; до одного кінця троса прикріплюється вантаж (найчастіше диски від штанги різної маси), а до іншого – прилаштовують ручки, за які береться єдиноборець і тягне через блоки вантаж, який рухається знизу догори. Вправи для розвитку силової витривалості виконуються стоячи як обличчям до снаряда, так і обличчям від снаряда.

Гімнастична лавка. Такі лавки виготовляються різних конструкцій. Вони використовуються для виконання вправ в упорах, сидячи і лежачи, у рівновазі, вправ для крокування, переступання та стрибків.

„М'яке ковадло”. Являє собою автомобільну покришку, по якій єдиноборець може вдаряти зверху, знизу, зверху легким млином (4–5 кг) одною рукою і важким (6–8 кг) двома руками. За допомогою таких вправ розвивається силова витривалість м'язів верхніх кінцівок, спини і живота єдиноборця.

Гімнастичні кільця. Використовуються головним чином для виконання силових вправ, призначених для розвитку м'язів тулуба, і вправ, що розвивають гнучкість.

Канат для лазіння. Призначений для розвитку сили м'язів, головним чином пояса верхніх кінцівок.

Гімнастичні стінка і сходи. Гімнастична стінка у 3–5 прольотів закріплюється на стіні; на гаках розмішуються гімнастичні сходи, що додає їй різний кут нахилу. На таких снарядах рекомендується виконувати вправи в упорах, висах і інші, призначені головним чином для розвитку гнучкості і сили окремих груп м'язів.

„Козел” гімнастичний. Стрибки через нього розвивають спритність, координацію, швидкість і сміливість.

В табл. 4.1 наведений варіант оснащення залу для занять східним єдиноборством устаткуванням та інвентарем для групи спортсменів, що складається із 15–20 осіб.

Таблиця 4.1

**Спортивний інвентар і устаткування залу для занять
східними єдиноборствами**

№ п/п	Устаткування і інвентар	Кількість
1.	Маківари	2 шт.
2.	Мішки від 15 до 60 кг різних розмірів	5 шт.
3.	Груші насипні (наливні)	4 шт.
4.	Накладки на кисть	20 пар
5.	Накладки на гомілку	20 пар
6.	Лапи	10 пар
7.	Скакалки	20 шт.
8.	Гантелі різної ваги від 0,5 до 2 кг	20 пар
9.	Обтяження на руки	20 пар
10.	Обтяження на ноги	20 пар
11.	Бойові шести	20 шт.
12.	Нунчаки тренувальні	20 шт.
13.	М'ячі тенісні	20 шт.
14.	М'ячі футбольні (баскетбольні, волейбольні)	6 шт.
15.	Тренажерні блоки з вантажами	2 шт.
16.	Гімнастична стінка	4 шт.
17.	Штанга	2 шт.
18.	Гімнастичні лавки	4 шт.
19.	Кільця гімнастичні	1 пара
20.	Поперечина	2 шт.
21.	Бруси	1 шт.
22.	Килимок для виконання вправ сидячи і лежачи	20 шт.
23.	Настінне дзеркало	2 шт.
24.	Секундомір	2 шт.
25.	Аптечка	1 комп.

В окремих спеціалізованих залах єдиноборці користуються більш удосконаленим специфічним інвентарем, універсальними тренажерами і спеціально розробленим і науково обґрунтованим за ергономічними вимогами спортивним технічним обладнанням.

3. Роль учителя у системах східних єдиноборств

Учителем чи наставником може виступати майстер бойових мистецтв, спортивний тренер, експерт зі зброї та ін. Його роль у становленні, збереженні та передачі теорії і практики бойових мистецтв на системній основі є провідною і визначальною. Стародавні майстри експериментували зі зброєю, перевіряли технічні прийоми і стратегії різних видів східних єдиноборств у реальному поєдинку та розробляли нові стилі або засоби, що допомагають ефективно впоратися з величезною кількістю небезпечних ситуацій, у яких людина могла втратити своє життя. Крім того, передавали мистецтво тільки гідним учням.

На Сході культура поваги до учителя завжди займала провідне і шанобливе відношення. „Якщо він був твоїм учителем, хоча б один день, ти повинний все життя вшановувати його як рідного батька” – така східна приказка того, що збагачений багатотисячечерічним досвідом і пізнанням, який що досяг глибин майстерності і мудрості.

Ступінь соціальної значимості в східних єдиноборствах того або іншого учителя відображається в ранзі і посаді, які він одержував і одержує у клановій ієрархії мистецтва. Майстром у широкому змісті цього слова, він ставав у першу чергу завдяки своїй здатності передавати іншим сутність свого конкретного виду і вмінню поширити його досить широко, щоб це бойове мистецтво не виявилось загубленим для наступних поколінь. Ця здатність відрізняла його від тих інших майстрів, які могли боротися ефективно, але не зуміли або не захотіли передати власні методи послідовникам, а за цим і не залишивши після себе ні школи, ні учнів.

Учитель існує в цьому світі як моральний орієнтир, як орієнтир шляху. Сам орієнтир ще не гарантує, що людина зуміє дійти до кінця шляху, але це вже вірогідність того, що дорога обрана правильно. Учитель передає себе, свій образ, свій духовний вигляд. Учень не стільки сприймає інформацію, скільки відтворює в собі учителя – „вступає йому в слід”.

Стародавні і нинішні майстри рятували і рятують бойові мистецтва від забуття, підтримують їхню популяризацію, завдяки чому новим поколінням не доводиться щораз починати нові розробки ефективних бойових систем. Вони лише продовжують вдосконалювати відомі системи східних єдиноборств та зберігати традиції, закладені їхніми попередниками.

4. Дотримання етикету на заняттях зі східних єдиноборств

Поняття „етикет” на заняттях зі східних єдиноборств містить у собі історично встановлені звичаї, традиції, норми поведінки і моралі, що відповідають духу і принципам виду (школи). Все, починаючи із правил носіння одягу і закінчуючи порядком проведення двобоїв, має свій регламент, що чітко виконується.

Етикет – встановлений порядок, дотримання певних норм поведінки. Тобто це форма правильної поведінки у формальній обстановці. Таких форм існує стільки ж, скільки працює шкіл. Розглянемо загальні риси.

Ввічливість і чіткі правила етикету були обов’язкові у всіх залах для занять східними єдиноборствами, незалежно від спеціалізації. Адже будь-яке закрите суспільство стає неприйнятним без ввічливості та поваги до своїх членів. Формальні правила етикету допомагають людині зберегти правильну поведінку, якщо вона починає втрачати контроль над своїми думками. Дотримання пристойності підсилює внутрішній порядок людини, що займається східними єдиноборствами. Тому етикет і правила – не прості формальності. Вони створюють умови, необхідні для оптимальної організації занять у східних єдиноборствах.

У східних єдиноборствах існують різні регулярно виконувані ритуали. І незважаючи на те, що в різних видах і школах вони можуть відрізнятись, але побудовані згідно до єдиних принципів. Ритуал – не догма, не звичайна ввічливість і не проста вимога дисципліни. Це невід’ємна і важлива частина, необхідна для розуміння філософії і психології бойового мистецтва, тому що на

Сході дотримання ритуалу стало духовно-моральною нормою у всіх сферах життя.

Ритуал – (від лат. *ritualis* – обрядовий) – вид обряду, історично сформована форма складної символічної поведінки, впорядкована система дій.

Ритуал відіграє важливу роль як традиційно вироблений метод виховання. Через ритуал організується не тільки зовнішня сторона поведінки, але й почуття, думки, переживання, за загальним для всіх зразком. Згода всіх учасників ритуалу щодо цілей, що відображають зміст і порядок породжує в них відчуття глибокої внутрішньої єдності, як один з одним, так і з усією ситуацією в цілому.

Для детального усвідомлення наведемо декілька прикладів етикету та морально-етичних принципів і правил з окремих видів східних єдиноборств.

Дзюдо. За даними джерела [32], заняття дзюдо сприяють гармонійному духовному розвитку тих, хто займається, оскільки стимулюють позитивний підхід до подій, але вимагають дисципліни, наполегливості, дотримання етикету, розуміння співвідношення між успіхом і необхідними для його досягнення зусиллями. Засновник дзюдо Дзігоро Кано у своїх виступах вказував, що дзюдо як метод вдосконалювання свідомості включає в себе різні аспекти. Зокрема, розвиток моральності дзюдоїстів забезпечується в силу самої специфіки занять. Воно досягається, у тому числі, за рахунок поступової зміни ролі того, хто займається дзюдо з учня на учителя. Також Дзігоро Кано відзначав, що заняття дзюдо вимагають самоконтролю, що позитивно позначається на особистості учня. Тобто тренування пам'яті (за рахунок необхідності вивчати складні прийоми), спостережливості (завдяки практиці рандорі) і розвитку уяви та творчого підходу (при освоєнні варіативних технік), вміння виражати свої думки (наприклад, при описі прийомів), завдяки заняттям дзюдо розвиваються в комплексі. У своїй доповіді „Загальні відомості про дзюдо і його цінності в справі виховання” для Суспільства освіти Японії Дзігоро Кано, зробленій у 1889 році, сказав: „Я вважаю, що той, хто буде вивчати дзюдо в гарного учителя, той

буде цінувати свою батьківщину, любити її справи, піднімати свій дух і зможе виховати в собі мужній, діяльний характер.”. Для дзюдоїстів Дзігоро Кано розробив ряд наставлянь: „Вмій співвідносити свої можливості з можливостями супротивника; заволодай ініціативою; обмірковуй ретельно, а дій рішуче; знай, де потрібно зупинитися. Здобувши перемогу не заносься; зазнавши поразки, не згинайся, благоденствуючи, не губи пильності; потрапивши в небезпечне положення, не лякайся і йди вперед обраним шляхом”.

Таїландський бокс. Морально-етичні принципи в таїландському боксі Муай Тай за даними джерела [16], вимагають поважного відношення до супротивника. Заборонено вербальні і фізичні образи до, під час і після поєдинку. Крім того, великим приниженням під час бою вважається удар стопою („самою знехтуваною частиною тіла”) в обличчя, що сприймається як спроба сказати „твоя голова нижче моїх ніг, тобто нижче бруду”. Відповідно до кодексу честі муай тай, кожен боєць повинен представляти себе для навколишніх прикладом для шляхетності, чесності і скромності, повазі до звичаїв і законів своєї країни. Клятву, що дає кожен боєць, який вступає в будь-який клуб Муай тай, звучить приблизно в такий спосіб: „Я буду сильним і чистим, я буду завжди жити чесно, завжди стежити за своєю поведінкою як у школі (муай тай), так і за її межами. Я ніколи не стану хвалитися своєю силою і ображати слабких. Я буду підкорятися своїм наставникам і вірний своїй нації. Ми всі, учні та учителі, будемо любити один одного, будемо єдині у своїх цілях і помыслах і завжди будемо допомагати один одному.”

В'єт-во-Дао. Заповіді школи В'єт-во-Дао „Тхієн Дионг” мають наступні положення [38], а саме:

1. Поважай час – свій і навколишніх.
2. Будь пунктуальний.
3. Цінуй власну і навколишню незалежність і волю.
4. Будь зразковим у поведінці і у зовнішньому вигляді.
5. Будь розсудливим у всьому і скрізь.
6. Дотримуйся ритуалу школи.

7. Не тренуйся на шкоду собі.
8. Не забувай про ввічливість і доброзичливість.
9. Отримуй знання школи для власного розвитку, а не демонстрації їх.
10. Не сусловь, не лайся, будь помірний у їжі.
11. Не губи своєї честі.

Кендо. У Всеяпонській федерації з кендо була складена в 1975 році концепція з наступних етичних принципів, що наведені у джерелі [34]: „Формувати розум і тіло, розвивати сильний дух, через правильні і наполегливі тренування, прагнути до вдосконалювання мистецтва Кендо, високо цінувати людську ввічливість і честь, бути щирим з іншими і завжди вдосконалювати себе. Це дозволить кожному: любити свою державу і суспільство, робити внесок у розвиток культури і просувати все людство до миру і процвітання”.

5. Загальні педагогічні принципи у східних єдиноборствах

Процес вдосконалювання в східних єдиноборствах відбувається протягом багатьох років і передбачає взаємозв'язок засобів, методів, форм і умов підготовки. Основними аспектами в системі підготовки єдиноборців є:

- використання найважливіших педагогічних правил і положень стосовно особливостей особистої методики підготовки;
- вивчення і узагальнення досвіду роботи провідних майстрів;
- використання при підготовці єдиноборців результатів сучасних наукових досліджень.

Процес підготовки єдиноборців має проводитися з урахуванням найважливіших педагогічних закономірностей і на основі загальних дидактичних принципів. Принципи наступні.

Принцип свідомості і активності припускає осмислене оволодіння технікою виду східного єдиноборства, творче відношення і зацікавленість у навчанні, відповідальність за правомірне застосування освоєних прийомів у повсякденному житті. Для свідомого оволодіння бойовим мистецтвом необхідно навчати тих, хто при-

свячує себе неухильно оволодінню вміння оцінювати власні дії, переборювати труднощі, пов'язані з освоєнням техніки і тактики виду, самостійно працювати над вдосконалюванням освоєваних прийомів, контролювати свої почуття і дії на заняттях та у повсякденному житті.

Принцип наочності передбачає використання при навчанні єдиноборця різних прийомів і засобів, а саме: усне пояснення, практична демонстрація, показ відео- і фотоматеріалів, малюнків і схем, імітація вправи, у тому числі й з використанням різного обладнання і тренажерів. Навчання кожному прийому починається з його пояснення та показу. Показ має бути чітким і правильним, супроводжуватися лаконічними поясненнями, при цьому увага учнів акцентується на найбільш важливих елементах прийому. Кожен відпрацьований елемент техніки має бути пояснений як з погляду його виконання, так і з погляду того значенневого навантаження, що він несе. Щоб полегшити учням виконання нової технічної дії, необхідно показати його зв'язок з вивченими раніше прийомами, підкреслюючи провідні риси подібності і відмінні розбіжності. Крім того, кожний елемент техніки, поза залежністю від того, чи входить він у базову або бойову комбінацію, має відпрацьовуватися з партнером для того, щоб учні могли зрозуміти, навіщо виконується той або інший елемент і яку роль він відіграє в двобої.

Принцип доступності припускає, що перед тими, хто займається єдиноборством, ставляться тільки посильні завдання, з урахуванням їх віку, статі, рівня фізичної підготовки. Здійснювати треба перехід від легкого до важкого, від відомого до невідомого, а не навпаки. Навчання в східних єдиноборствах починається з вивчення окремих елементів. При цьому навчання конкретному елементу або комбінації елементів умовно можна розділити на три етапи, що тісно пов'язані між собою. Перший етап – початкове навчання, коли за його плином створюється загальна уява про елемент, що лежить в основі свідомого освоєння будь-якої рухової дії. Завдяки одержання початкових відомостей про новий елемент (форма, амплітуда, напрямок спрямованості зусилля та ін.) у

пам'яті учня встановлюються загальні зв'язки із уже вивченими елементами, що забезпечує побудову програми технічних дій з його виконання. Другий етап – поглиблене розучування технічної дії дозволяє на загалах активної спільної роботи учителя і учня відпрацьовувати техніку виконання елемента, у процесі якої уточнюється уявлення про елемент, усуваються помилки і забезпечується можливість самостійного його виконання. Третій етап – закріплення і вдосконалювання техніки виконання елемента забезпечує досягнення належної ступені оволодіння елементом, що доводиться до автоматизму. Таке дозволяє виконувати цей елемент у різних умовах не втрачаючи часу на міркування про порядок і схему його виконання. Необхідно намагатися такого сприйняття явища, щоб із самого початку учні виконували той або інший прийом правильно. Якщо виникають загальні для всієї групи або більшості учнів помилки, то варто зупинити заняття та вказати на недоліки, досконально поки що не аналізуючи їх. При цьому треба показати, як правильно виконувати той або інший технічний елемент, кілька разів перевірити правильність його виконання, і вже після цього приступити до виконання цілісного прийому. Дуже важливим є те, щоб під час заняття учні не тільки самі правильно виконували ту або іншу технічну дію, але й стежили за правильністю його виконання своїми товаришами і, якщо буде в цьому потреба, допомагали їм усувати помічені недоліки. Таке, що є активним і свідомим, відношення до освоюваного прийому сприяє більш успішному його оволодінню. Тому що, помітивши помилку, якої припускається партнер, сам учень буде намагатися їх уникати.

Принцип систематичності і послідовності припускає викладання та засвоєння техніки і тактики виду східних єдиноборств, що практикується у певному порядку, тобто у системі. Він вимагає від учителя логічної побудови як змісту, так і процесу навчання, що втілюється через дотримання ряду правил. Наприклад, перш ніж приступати до навчання наносити удари, варто навчити учня правильно стояти, а перед тим як навчати тактиці, треба переконатися в тому, що учень освоїв базову техніку, яка включає в себе стійки,

пересування в стійках, удари та захист. Вимоги систематичності і послідовності в навчанні націлені на збереження наступності змістовної і процесуальної сторін навчання, при якому кожне заняття – це логічне продовження попереднього, як за змістом, так і за формою і способом виконуваних учнями вправ і технічних дій.

Навчальний матеріал розподіляється таким чином, щоб прийоми техніки і тактики східних єдиноборств вивчалися як би за спіраллю: раніше освоєні прийоми повторюються через якийсь час, але вже в більш складній формі. Це дає можливість не тільки навчати тих, хто займається окремим технічним діям і вдосконалювати освоєвані ними прийоми в цілому, але й виправляти допущені ними на попередніх заняттях помилки та погрішності.

Принцип міцності вимагає, щоб отримані знання стабільно закріплювалися в пам'яті учнів, стали частиною їхньої свідомості, основою поведінки. Психологічні дослідження показують, що запам'ятовування і відтворення залежать не тільки від освоєваного прийому, але й від відношення до нього. Тому для стійкого засвоєння техніки і тактики виду східних єдиноборств, що практикується, необхідно насамперед сформулювати інтерес учнів до занять та до бойових мистецтв взагалі. Крім того, стале засвоєння відбувається в тому випадку, якщо освоєваний прийом структурований, якщо правильно відібрана кількість і періодичність виконуваних вправ, враховані індивідуальні особливості учнів, забезпечений систематичний контроль над результатами навчання.

Міцність засвоєння навичок залежить також і від пізнавальної активності учнів та їхнього емоційного стану під час заняття. Поліпшенню емоційного стану учнів під час заняття сприяє використання різноманітних, що постійно змінюються загальнорозвиваючих і спеціальних вправ, постановка під час заняття різних змагальних завдань, коли виконати треба вправу якісніше, швидше, сильніше, застосування ігрових і спортивно-ігрових вправ, розподілених оптимальних навантажень та їхнє варіювання, правильний підбір партнерів для виконання вправ у парах, гарний стан залу для занять, спортивного інвентарю та ін.

Емоційний стан учнів підтримує учитель. Від його вміння переконувати, знаходити потрібні слова, щоб заспокоїти учнів або навпаки закликати їх до дій, багато в чому залежить міцність засвоєння набутих ними знань, їхній успіх в оволодінні мистецтвом східного єдиноборства. Систематичний прояв позитивних емоцій і постійне перебування в бойовому настрої сприяють якісному засвоєнню тактико-технічних дій, формують оптимістичне відношення до заняття. Навпроти, постійні негативні прояви і стани, які виникають під час занять, негативно позначаються на рівні підготовки учнів, освоєнні і закріпленні в їхній пам'яті опрацьовуваних технічних дій, формують нерішучість, непевність у своїх силах і призводять до розчарування в єдиноборстві. Тому для міцного засвоєння набутих у процесі ряду занять знань дуже важливим є те, щоб серед учнів увесь час підтримувався оптимістичний настрій, панував дух бадьорості та впевненості у своїх силах.

Принцип науковості полягає в тому, що в процесі заняття учитель та інструктори аналізують досягнуті результати в становленні як власної майстерності, так і майстерності своїх учнів і роблять із них обґрунтовані висновки, ведуть пошук найбільш ефективних педагогічних підходів з існуючих та апробують нові вправи в інтересах підвищення якості навчання техніці й тактиці східних єдиноборств, розробляють і використовують на практиці методики індивідуального підходу до навчання у залежності від вікових, статевих, інтелектуальних та інших особливостей учнів і соціального середовища.

Принцип зв'язку теорії із практикою. Для подальшого вдосконалювання єдиноборця недостатньо простого спостереження і аналізу результатів виконання тих або інших фізичних вправ і технічних дій і після цього застосовувати їх на практиці. Потрібно ще вміти і прогнозувати та передбачати наслідки і досягнення. Базу наукового передбачення створює наука, що пізнає закони розвитку явищ. У східних єдиноборствах, як і все на Землі, підкоряється законам фізики та механіки. Для того, щоб навчати східному єдиноборству, необхідно знати і історію його розвитку, і існуючі теоретичні й прак-

тичні методики передачі знань, і психотехніку, і біомеханіку. Без них досягти педагогічного успіху в навчанні є справою нездійсненною.

Принцип раціонального сполучення колективного і індивідуального навчання припускає використання учителем і інструкторами різноманітних видів тренування (загальнофізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, тренування техніки, тактико-технічне тренування). Розповсюджується він як на склад групи, так і на окремого учня, коли застосовується різні способи взаємодії учнів на заняттях: індивідуальна робота, робота в постійних і змінних парах, у малих і великих групах і т. ін. чергування. Цей принцип передбачає також стимулювання учнів до самостійної роботи, щоб вони вдосконалювали свою тактико-технічну майстерність і використовували при цьому взаємодопомогу і взаємонавчання, творче перетворення отриманих технічних і тактичних навичок на практиці, що може здійснюватися у вільних двобоях, опрацьовуючи попутно вироблення власного стилю боротьби.

Наведені вище принципи утворюють цілісну єдність, тобто науково-методичну систему, що представляє тісно пов'язані між собою елементи. За таким поєднанням реалізація одного принципу тісно пов'язана з реалізацією інших, тягне низку тренувальних заходів і підходів. Активність і систематичність пов'язана з міцністю, а доступність – із науковістю. Є й інші сполуки корисності тренувальної взаємодії. У цілому ці принципи дають учителеві та інструкторам сукупність вказівок щодо організації занять з східного єдиноборства – від цілеполагання до аналізу результатів, що забезпечує розвиток єдиноборця.

Якщо вести мову про виховання єдиноборця, то основними методами виховання учнів у процесі заняття східними єдиноборцями виступають загальні методи, що широко застосовуються в педагогіці. Такі, наприклад, як:

- роз'яснення і переконання;
- заохочення і покарання;
- вимогливість і чуттєва увага;
- індивідуальний підхід і позитивний приклад.

Але поряд із загальними методами навчання в східних єдиноборствах можуть застосовуватися і специфічні методи. Вони залучаються з метою розвитку окремих якостей і здатностей, необхідних для оволодіння тактико-технічним арсеналом єдиноборства.

Методичні принципи навчання і тренування взаємозалежні. Вони відбивають окремі сторони і закономірності навчально-виховного процесу при підготовці єдиноборців. І все ж таки у цілому перераховані вище методи не вичерпують усього їхнього різноманіття, до них підключаються суто специфічні. Тобто кожен учитель і інструктор використовує свій набір найбільш вивірених, за його досвідом методів навчання, у тому числі й власні розробки. Проте, вибір методу навчання не може бути довільним. Такий їхній набір має бути підпорядкований основній ідеї східного єдиноборства – вихованню фізично, розумово і духовно збагаченої особистості.

6. Попередження травматизму під час занять східними єдиноборствами

У процесі тренувальних занять і змагань зі східних єдиноборств можуть виникати травми. За даними [13] близько 50% травм єдиноборців викликано різким або надмірним згинанням і розгинанням тіла або скручуванням м'язів у суглобі; близько 40% травм пов'язується з падінням або є наслідком удару; до 10% травм мають комбінований механізм виникнення. Але відсоток цих травм можна значно знизити, якщо дотримуватися певних вимог, які дозволяють запобігати виникненню небезпечної ситуації.

Так, екіпірований єдиноборець завжди має менше шансів бути травмованим. Це неприємна істина, а тому наставник постійно повинний стежити за тим, щоб єдиноборцями не зневажалось значення захисного екіпірування. На занятті зі східного єдиноборства може використовуватися наступне екіпірування: захисні маски і капи, щитки для гомілки, рукавички, битки, наколінники, налокітники, еластичні бинти, бандажі і т. ін.

Травми можуть бути викликані, окрім сутичок, ще й різними перешкодами, пов'язаними з якістю інвентарю і одягу, устаткуванням, перешкодами навколишнього оточення, а також через нечітку організацію тренувального процесу, помилки в методиці навчання, порушення органічності правил змагань і технічно неправильне виконання прийому. Окрім того, діє також і недостатня якість самостраховки. Звернемо увагу на перешкоди, що найбільш часто виникають.

Перешкоди в устаткуванні. Травми можуть викликати наступні перешкоди, що пов'язуються з устаткуванням залу:

– неякісна поверхня (цвяхи, що стирчать із дощок підлоги, розходженні мати рингу, розірване покриття рингу та ін.);

– ненадійно прикріплений інвентар або його низька якість (слабко прикріплені мішки до блоків, внутрішність мішків має нерівномірну щільність або мішки занадто тверді та ін.);

– на місці проведення заняття розташоване устаткування, що перешкоджає безпечному пересуванню учнів, що може спровокувати їх травми (лавки, штанги, низько опущені платформи для груш і т. ін.).

Вимоги до місць проведення змагань описані в правилах змагань і їх треба виконувати.

Перешкоди навколишнього оточення. Перешкоди навколишнього оточення можуть бути пов'язані з недостатнім освітленням, надмірною температурою або вологістю, а також з протягом. Необхідно пам'ятати первинно саме про ці перешкоди, які можуть спричинити зміни в стані здоров'я спортсменів.

У зв'язку з цим під час проведення занять зі східних єдиноборств необхідно забезпечити належні заходи щодо попередження захворюваності. Це досягається:

1. Дотриманням рекомендованих санітарно-гігієнічних норм щодо площі та обсягу залу для занять на одну особу, яка займається.

2. Оптимальною організацією і методикою побудови навчально-тренувального заняття, а саме:

- дотриманням дисципліни і чітким виконанням вказівок;
- відповідністю підбору і дозування вправ вступної та основної частин заняття;
- вдосконалюванням прийомів з партнером, який не опирається, з наступним переходом від пасивної до активної протидії;
- міцним засвоєнням способів страхування і самострахування;
- виконанням кидків у напрямку від центру до краю майданчика;
- плавним проведенням больових прийомів і прийомів задушення, припиненням впливу після сигналу партнера (голосом „є”, ударом долоні по килиму чи іншим, заздалегідь обумовленим сигналом);
- використанням захисного спорядження при розучуванні техніки нападу і захисту, а також у ході проведення навчально-тренувальних поєдинків;
- підготовкою місця занять.

Нарівні з цим, для запобігання травми учні повинні виконуватися певні умови, пов'язані з організацією і допуском до занять:

- єдиноборці повинні регулярно проходити загальне медичне обстеження;
- до тренувань повинні допускатися тільки здорові єдиноборці;
- єдиноборці повинні бути навчені правилам безпеки і техніки надання першої допомоги;
- кожне тренування і виступ у змаганнях повинні включати якісну розминку;
- спортсмени повинні виконувати вправи з партнером тільки зі спортсменами відповідного віку, ваги і рівня підготовки;
- навантаження повинні підвищуватися поступово протягом тренувального циклу;
- наставник має стежити за правильним засвоєнням і виконанням захисних технічних дій;
- тренування повинне постійно проводитися під спостереженням наставника (учителя, майстра, спортивного тренера).

Відповідальність за забезпечення безпеки підопічних під час тренувальних занять покладається на тренера, а під час змагань – на суддівський персонал, організаторів змагань і тренера.

7. Надання первинної допомоги при типових травмах у єдиноборців

В спортивному залі, де проводяться тренування, а також на спортивних змаганнях завжди повинний бути обладнаний куточок, де є комплект медикаментів для надання першої допомоги. Цей комплект може бути не таким вже й великим, але має включати основні препарати, які можуть знадобитися для надання першої допомоги при загальних травмах.

Комплект першої допомоги за встановленими вимогами має включати: лід або охолодні препарати, що містять ментол; бинт, вату, пластир; дезінфікуючі і кровоспинні препарати (3% розчин перекису водню, йод та ін.); мило; нашатирний спирт; палять; ножиці.

Основними травмами, які виникають під час тренувань і змагань зі східних єдиноборств є: закриті черепно-мозкові травми; травми носа; травми кисті, гомілки і стегна.

Закриті черепно-мозкові травми. У результаті ударів по голові, єдиноборець може отримати закриту черепно-мозкову травму, що супроводжується найчастіше короткочасною втратою свідомості. Після двобою, у якому єдиноборець отримав нокдаун або нокаут, його варто ретельно оглянути, укласти на кушетку, підкласти під потилицю лід та увесь час стежити за диханням потерпілого. Обов'язковим також є огляд медичним фахівцем. У випадку затримки з медичною допомогою, цілком можливе погіршення загального стану єдиноборця аж до трагічного наслідку. У перші години та дні після отримання травми єдиноборцю необхідно надати повний спокій, пришвидшити подачу свіжого повітря і обмежити прийом рідин.

Травми носа. Травми носа містять у собі забиття, кровотечі, переломи та ін. Найбільш часто зустрічається посттравматична кровотеча, що ускладнює ведення двобою. Перша допомога при кровотечах – ту частину носа, що кровоточить, потрібно обгорнути на якийсь час вологим рушником, щоб призупинити кровотечу, і в жодному разі не висякуватися. Рахуються ефективними кровоспинні

пасти, якими змазують слизову носа, що робить її більш еластичною. Можна тимчасово також використовувати тампон, змочений 3%-ним розчином перекису водню, але він сушить слизову. Окрім того, можна накласти лід на область носа. Після двобою потрібно накласти охолоджуючу мазь чи лід на область носа ще на 10–20 хвилин, використати тампон з будь-яким гемостатичним розчином і також можна рекомендувати внутрішньовенне введення гемостатичних засобів. Єдиноборцям, схильним до носових кровотеч, варто застосовувати закапування рослинних масел (маслинове, персикове, сливове) по 4–8 крапель три рази на день. Крім кровотечі, нерідко трапляються переломи носа. Їх можна розпізнати за зміною форми носа, набрякlostі і припухlostі. У цьому випадку єдиноборця необхідно відразу ж доставити в травмпункт.

Травми кисті, гомілки і стегна. Перша допомога при забитих місцях полягає в наступному:

- відразу після одержання травми і у перші три дні необхідно забезпечити спокій травмованої частини тіла;
- накласти охолоджуючий засіб на травмовану поверхню;
- накласти м'яку пов'язку, що не повинна бути занадто тугою, щоб припинити чи тимчасово перервати кров'яну течу у травмовану частину тіла;
- забезпечити більш високе положення травмованої частини тіла з метою забезпечення відтоку зайвої рідини.

У наступні 5–6 днів застосовується контрастне лікування, що полягає в наступному:

- охолодження травмованої частини тіла льодом протягом 1 хвилини;
- прийняття теплої ванни (40–45°C) протягом 3 хвилин.

Чергувати прийом холоду і тепла треба в наступній послідовності: 5–7 разів для холоду та 4–6 разів для тепла. Завжди потрібно закінчувати процедури саме холодним лікуванням. Після отримання травми необхідно в обов'язковому порядку звернутися до лікаря, бо можна не помітити більш важкої травми (закритого перелому, розриву м'язів та ін.), які може визначити тільки фахівець.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ ДО ТЕМИ 4

1. Розкрийте східний філософський зміст залу для занять єдиноборствами?
2. Які існують нормативні та гігієнічні вимоги до залу для занять у східних єдиноборствах?
3. Наведіть перелік спортивного інвентарю необхідного для ефективної підготовки єдиноборців?
4. Охарактеризуйте роль учителя у системах східних єдиноборств?
5. Наведіть приклад проведення ритуалів під час тренувальних занять у різних видах східних єдиноборств?
6. Розкрийте важливість дотримання етикету на заняттях зі східних єдиноборств?
7. Наведіть загальні педагогічні принципи у східних єдиноборствах?
8. В чому полягає важливість дотримання на тренувальних заняттях зі східних єдиноборств принципу поступовості?
9. Як, на Вашу думку, впливає ступень активності єдиноборця на його прогресування у східних єдиноборствах?
10. Яким чином принцип науковості сприяє організації занять у східних єдиноборствах?
11. Яким чином здійснюється попередження травматизму під час занять східними єдиноборствами?
12. Детально розкрийте особливості надання первинної допомоги при типових травмах єдиноборців?

ТЕМА 5. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

- 1. Загальні основи фізичної підготовки у східних єдиноборствах.*
- 2. Засоби розвитку і вдосконалювання фізичної підготовленості єдиноборців.*

1. Загальні основи фізичної підготовки у східних єдиноборствах

Фізична підготовка – невід’ємна частина тренувального процесу в східних єдиноборствах. Рухові здібності єдиноборця проявляються через фізичні якості, такі як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності.

Загальна фізична підготовка спрямована на вдосконалювання функціональних можливостей організму і оволодіння широким діапазоном рухових навичок і вмінь. В програму загальної фізичної підготовки включаються як загальні для багатьох видів спорту елементи – ходьба, біг, стрибки, метання, плавання, так і вправи, запозичені з інших видів спорту – гімнастичні вправи, вправи з гантелями, штангою, спортивні ігри. Спеціальна фізична підготовка спрямована на виховання в єдиноборця фізичних можливостей, що відповідають специфіці обраного виду східних єдиноборств. До показників спеціальної фізичної підготовки відносяться: показники з потужності і кількості ударів, що виконуються у певний відрізок часу, максимальний прояв м’язових зусиль за сигналом, значення сили удару, серії ударів та ін.

2. Засоби розвитку і вдосконалювання фізичної підготовленості єдиноборців

Засіб – це прийом, спеціальна дія, що робить можливим здійснення, досягнення чого-небудь, створеного людиною з певною метою. До засобів фізичного виховання відносять фізичні вправи, сили природи та гігієнічні фактори.

Фізичні вправи – це основний та специфічний засіб фізичного виховання, особливий вид рухової діяльності, за допомогою якого здійснюється спрямована дія на того, хто займається.

Сили природи і фактори гігієни є допоміжними засобами. З їх допомогою повніше і краще використовується основний засіб, створюються умови для ефективної дії фізичних вправ на тих, хто займається, а також успішної організації та проведення занять.

Виконуючи окремо взятую фізичну вправу, практично неможливо досягти педагогічних цілей та розвиваючого ефекту. Необхідне багаторазове повторення вправи (наявність рухової діяльності) для того, щоб вдосконалити рух або розвинути фізичні якості.

Засоби розвитку сили в східних єдиноборствах. Більшість зі східних єдиноборств є контактними видами, бойова сутність яких вимагає від бійця належного рівня прояву фізичних якостей. Одним із головних чинників ефективної підготовки єдиноборців до поєдинків є ступінь оволодіння досконалою технікою виконання силових вправ.

Сила – це здатність переборювати певний опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів. В якості основних засобів розвитку сили застосовуються фізичні вправи, виконання яких потребує більшої величини напруження м'язів, ніж у звичайних умовах їх функціонування. Такі вправи називають силовими.

Під час вибору силових вправ для вирішення певного педагогічного завдання необхідно враховувати їхню переважну дію на розвиток певної силової якості, можливість забезпечення локального, регіонального і загального впливу на опорно-м'язовий апарат і можливість точного дозування навантаження.

1. Вправи з обтяженням масою власного тіла (підтягування, віджимання, присідання, стрибки та ін.) широко застосовуються у практиці фізичного виховання і спортивного тренування, їх можна виконувати без спеціального обладнання, практично у будь-яких природних чи штучних умовах з порівняно невеликим ризиком перенавантаження і травм. Ці вправи ефективні при розвитку максимальної сили на початкових етапах силової підготовки, стрибкові вправи ефективні ще й для розвитку вибухової і швидкісної сили.

Вправи з обтяженням масою власного тіла спрямовані переважно для розвитку м'язів шиї єдиноборців.

Вправа 1. „Нахили голови лежачи”. В.п.¹ – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, голова у піднятому стані. Із цього положення – нахили голови назад. Те ж з положення лежачи на животі. Те ж з положення лежачи на боку.

Вправа 2. „Перекати з упором головою в поверхню”. В.п. – упор руками й головою в поверхню, ноги на відстані 1,5 ширини плечей. Із цього положення – перекати головою назад, потім – вправо – вліво. Те ж без упору на руки.

Вправа 3. „Борцівський міст”. В.п. – „міст” з опорою на голову. Із цього положення – стегна піднімаються над поверхнею, а вага тіла переноситься на голову й руки – перекати головою назад і вправо – вліво. Те ж без упору руками.

Вправа 4. „Обертання стоячи на голові”. В.п. – упор руками й головою в поверхню, ноги на ширині плечей. Із цього положення – обертання, стоячи на голові.

Вправи з обтяженням масою власного тіла спрямовані переважно для розвитку м'язів рук і плечового поясу єдиноборців.

Вправа 1. „Згинання і розгинання рук в упорі лежачи”. В.п. – упор лежачи, ноги разом. Із цього положення – згинання і розгинання рук. Те ж на тильній стороні кистей. Те ж на пальцях. Те ж на кулаках. Те ж вузьким хватом. Те ж широким хватом. Те ж на одній руці. Те ж з різноманітною кількістю хлопків. Те ж з переходом на тильні сторони кистей. Те ж стоячи на колінах.

Вправа 2. „Згинання і розгинання рук в упорі на стіну”. В.п. – упор на стіну. Із цього положення – згинання і розгинання рук. Те ж на пальцях. Те ж на кулаках. Те ж вузьким хватом. Те ж широким хватом. Те ж на одній руці. Те ж з різноманітною кількістю хлопків. Те ж стоячи на колінах.

Вправа 3. „Згинання і розгинання рук в упорі ногами на лаву”. В.п. – упор лежачи, ноги в упорі на лаву (стегнами, гомілками, стопами). Із цього положення – згинання і розгинання рук. Те ж на тильній

¹ Вихідне положення – „В.п.” – тут і нижче.

стороні кистей. Те ж на пальцях. Те ж на кулаках. Те ж вузьким хватом. Те ж широким хватом. Те ж на одній руці. Те ж з різноманітною кількістю хлопків. Те ж з переходом на тильні сторони кистей.

Вправа 4. „Згинання і розгинання рук в упорі на брусах”. В.п. – упор на руках на брусах. Із цього положення – згинання і розгинання рук. Те ж хватом зсередини. Те ж з розмахуванням ніг.

Вправа 5. „Згинання і розгинання рук у висі на перекладині”. В.п. – вис на перекладині. Із цього положення – згинання і розгинання рук у висі на перекладині хватом зверху („підтягування”). Те ж хватом знизу. Те ж вузьким хватом. Те ж широким хватом. Те ж спиною вгору до перекладини. Те ж різнохватом. Те ж на одній руці.

Вправа 6. „Згинання і розгинання рук на лаві в упорі позаду”. В.п. – спиною до лави, упор на руках. Із цього положення – згинання і розгинання рук на лаві в упорі позаду. Те ж вузьким хватом. Те ж широким хватом.

Вправа 7. „Згинання і розгинання рук в стійці на руках біля опори”. В.п. – стійка на руках, ноги притиснуті до опори. Із цього положення – згинання і розгинання рук.

Вправи з обтяженням масою власного тіла спрямовані переважно для розвитку м'язів грудей, живота і ступні єдиноборців.

Вправа 1. „Піднімання верхньої частини тулуба вгору”. В.п. – лежачи спиною на поверхні, руки зігнуті в ліктях і зчеплені на потилиці, ноги зігнуті в колінному суглобі, стопи щільно притиснуті до поверхні. Із цього положення – піднімання верхньої частини тулуба вгору ногами. Те ж на „римському стільці”. Те ж на похилій лаві. Те ж з піднятими вгору ногами.

Вправа 2. „Верхня складка”. В.п. – лежачи на спині, руки випрямлені вгору за головою, ноги випрямлені, стопи з'єднані. Із цього положення – одночасне піднімання рук, тулуба і ніг.

Вправа 3. „Нижня складка”. В.п. – лежачи на спині, руки випрямлені вгору за головою, ноги випрямлені, стопи з'єднані. Із цього положення – ноги в колінному суглобі підтягуються до грудей, повернення ніг у вихідне положення здійснюється без торкання поверхні.

Вправа 4. „Піднімання прямих ніг вгору”. В.п. – сидячи на полу, упор руками позаду (на передпліччях), ноги випрямлені вперед. Із цього положення – піднімання прямих ніг вгору з опором на руки (на передпліччях). Те ж на похилій лаві. Те ж почергово однією прямою ногою, потім іншою. Те ж на шведському м’ячі. Те ж з круговими рухами прямими ногами (разом та окремо).

Вправа 5. „Ножиці”. В.п. – сидячи на поверхні, упор руками позаду (на передпліччях), ноги випрямлені, підняті вгору під кутом 45° . Із цього положення – максимально швидке схрещування ніг.

Вправа 6. „Велосипед”. В.п. – сидячи на поверхні, упор руками позаду (на передпліччях), ноги випрямлені, підняті вгору під кутом 30° . Із цього положення – почергове згинання і розгинання ніг (імітація рухів велосипедиста). Те ж у стійці на лопатках.

Вправа 7. „Піднімання прямих ніг і рук вгору лежачи на боку”. В.п. – лежачи на боку, руки випрямлені вгору за головою, ноги випрямлені, стопи з’єднані. Із цього положення – одночасне піднімання рук, тулуба і ніг вгору. Те ж тільки ніг. Те ж тільки тулуба.

Вправа 8. „Скрутка”. В.п. – лежачи на спині, руки зігнуті в ліктьовому суглобі й зчеплені на потилиці, ліва нога зігнута в коліні, стопа притиснута до поверхні, права нога також зігнута в коліні й стопою притиснута до стегна лівої ноги, праве коліно спрямоване в сторону. Із цього положення – скручування тулуба, торкаючись ліктем коліна. Те ж з притиснутими стопами до поверхні. Те ж з піднятими над поверхнею ногами. Те ж на похилій лаві. Те ж на „римському стільці”.

Вправа 9. „Піднімання прямих ніг під кутом 45° у висі на шведських сходах”. В.п. – вис на шведських сходах (перекладині), ноги випрямлені, стопи з’єднані. Із цього положення – піднімання і опускання прямих ніг вгору під кутом 45° . Те ж з круговими рухами прямими ногами (разом та окремо). Те ж з розведенням і зведенням прямих ніг під кутом 45° .

Вправа 10. „Піднімання прямих ніг вгору у висі до перекладині”. В.п. – вис на перекладині (шведських сходах), ноги випрямлені, стопи з’єднані. Із цього положення – піднімання ніг максимально вгору й торкнутися перекладини. Те ж почергово однією прямою ногою, потім іншою.

Вправа 11. „Піднімання таза вгору лежачи”. В.п. – лежачи на спині, упор руками позаду, ноги випрямлені вперед. Із цього положення – піднімання таза вгору з опором на руки. Те ж на похилій лаві. Те ж з піднятими ногами вгору.

Вправа 12. „Піднімання таза лежачи з випрямленою ногою вгору”. В.п. – лежачи на спині, одна нога зігнута в колінному суглобі й стопою притиснута до поверхні, друга нога випрямлена вгору. Із цього положення – піднімання таза вгору з опором на руки. Те ж з підніманням іншої ноги.

Вправа 13. „Піднімання прямих ніг вгору лежачи з торканням поверхні за головою”. В.п. – лежачи на спині, руки уздовж тулуба з упором у поверхню, ноги випрямлені, стопи з’єднані. Із цього положення – піднімання прямих ніг вгору з торканням поверхні за головою.

Вправи з обтяженням масою власного тіла спрямовані переважно для розвитку м’язів ніг і області таза єдиноборців.

Вправа 1. „Піднімання ноги вгору з упору лежачи”. В.п. – упор лежачи, ноги разом. Із цього положення – піднімання ноги вгору з упору лежачи. Те ж іншою ногою.

Вправа 2. „Присідання”. В.п. – стоячи, тулуб випрямлено, ноги на ширині плечей, руки біля голови в кулаках. Із цього положення – максимальне присідання не відриваючи п’ятки від поверхні та повернення у вихідне положення.

Вправа 3. „Присідання дві ширини плечей”. В.п. – стоячи, тулуб випрямлено, ноги на дві ширини плечей, руки зчеплені на потилиці. Із цього положення – максимальне присідання та повернення у вихідне положення.

Вправа 4. „Присідання ноги разом”. В.п. – стоячи, тулуб випрямлено, ноги разом, руки біля голови в кулаках. Із цього положення – максимальне присідання та повернення у вихідне положення.

Вправа 5. „Випади ногою в сторони”. В.п. – стоячи, тулуб випрямлено, ноги разом, руки природно опущені уздовж тулуба. Із цього положення – почергові випади кожною ногою в сторону та повернення у вихідне положення, руки на колінах.

Вправа 6. „Випади ногою вперед”. В.п. – стоячи, тулуб випрямлено, ноги на ширині плечей, руки зчеплені на потилиці. Із цього положення – почергові випади кожною ногою вперед та повернення у вихідне положення. Те ж з витягнутою вперед гомілкою. Те ж з підгорнутою гомілкою.

Вправа 7. „Піднімання на носки”. В.п. – стоячи на одній нозі, тулуб випрямлено, рукою тримаючись за опору. Із цього положення – максимальне піднімання на одній нозі та повернення у вихідне положення. Те ж на іншій.

Вправа 8. „Напівприсіди”. В.п. – стоячи на одній нозі, тулуб випрямлено, рукою тримаючись за опору. Із цього положення – максимальний напівприсід на одній нозі та повернення у вихідне положення. Те ж на іншій.

Вправа 9. „Пістолет”. В.п. – стоячи на одній нозі, тулуб випрямлено, рукою тримаючись за опору. Із цього положення – максимальний присід на одній нозі, інша випрямлена вперед. Те ж на іншій.

Вправа 10. „Стрибки в присіді”. В.п. – максимальний присід, руки на колінах. Із цього положення – стрибки у присіді. Те ж змінюючи траєкторію пересування.

Вправа 11. „Стрибки вгору на двох ногах”. В.п. – тулуб випрямлено, ноги разом, руки природно опущені уздовж тіла. Із цього положення – стрибки вгору з прямими ногами. Те ж з перестрибуванням через перешкоду. Те ж з перестрибуванням боком через перешкоду. Те ж з застрибуванням на перешкоду. Те ж зі зстрибуванням з невеликого піднесення з наступним миттєвим вистрибуванням вгору.

Вправа 12. „Стрибки у довжину з місця”. В.п. – ноги разом, зігнуті в колінному суглобі, тулуб нахилено вперед, руки природно опущені уздовж тулуба. Із цього положення – стрибки у довжину з місця на двох ногах. Те ж стрибки спиною вперед.

Вправа 13. „Потрійні (п’ятірні, десятерні) стрибки у довжину з місця”. В.п. – ноги разом, зігнуті в колінному суглобі, тулуб нахилено вперед, руки природно опущені уздовж тулуба. Із цього положення – потрійні (п’ятірні, десятерні) стрибки у довжину з місця.

Вправа 14. „Сстрибки вгору торкаючись долоньями стоп позаду”. В.п. – напівприсід. Із цього положення – стрибки вгору з відштовхуванням гомілок назад торкаючись у фазі стрибка долоньями стоп.

Вправа 15. „Сстрибки вгору прогнувшись з глибокого присіду”. В.п. – глибокий присід. Із цього положення – стрибки вгору прогнувшись.

Вправа 16. „Сстрибки вгору торкаючись колінами грудей”. В.п. – напівприсід. Із цього положення – стрибки вгору торкаючись колінами грудей.

Вправа 17. „Сстрибки вгору торкаючись руками прямих ніг”. В.п. – напівприсід. Із цього положення – стрибок вгору з підняттям витягнутих ніг торкаючись у фазі стрибка пальцями рук стоп ніг.

Вправа 18. „Сстрибки на одній нозі вперед”. В.п. – стоячи, ноги разом, руки зчеплені на потилиці. Із цього положення – стрибки на лівій нозі. Те ж на правій нозі. Те ж з просуванням у різних напрямках.

Вправа 19. „Сстрибки на одній нозі вгору”. В.п. – стоячи, ноги разом, руки зчеплені на потилиці. Із цього положення – стрибки на лівій нозі. Те ж на правій нозі. Те ж з перестрибуванням через перешкоду. Те ж з перестрибуванням боком через перешкоду. Те ж з застрибуванням на перешкоду. Те ж зі зстрибуванням з невеликого піднесення з наступним миттєвим вистрибуванням вгору. Те ж зі зміною ніг.

Вправа 20. „Сстрибки на одній нозі з махом іншою”. В.п. – стоячи, ноги разом, руки зчеплені на потилиці. Із цього положення – стрибки на лівій нозі з махом правою. Те ж на правій нозі з махом лівою.

2. Вправи з обтяженням масою предметів (штанга, гирі, гантелі, набивні м'ячі та ін.). Їх цінність полягає в тому, що можна точно дозувати величину обтяжень відповідно до індивідуальних можливостей людини. Велике різноманіття вправ із предметами дозволяє ефективно впливати на розвиток різних м'язових груп і всіх видів силових якостей.

Вправи з обтяженням масою предметів спрямовані переважно для розвитку м'язів шиї єдиноборців.

Вправа 1. „Нахили голови з обтяженням стоячи”. В.п. – стоячи тулуб природно випрямлено, ноги на ширині плечей, руки на стегнах. Ремінь або пов’язку, до якої кріпиться гиря – на потиличній частині голови. Із цього положення – нахили голови вперед-назад.

Вправа 2. „Нахили голови з обтяженням сидячи”. В.п. – сидячи на лаві вага кріпиться до голови спеціальними ремнями. Із цього положення – нахили голови вперед-назад.

Вправа 3. „Нахили голови з обтяженням лежачи”. В.п. – лежачи спиною на лаві, голова звисає вага кріпиться до голови. Із цього положення – нахили голови вперед-назад. Те ж з положення лежачи на животі. Те ж з положення лежачи на боку.

Вправа 4. „Борцівський міст з млинцем в прямих руках”. В.п. – „міст” з опорою на голову з млинцем (гирею) в прямих руках. Із цього положення – стегна піднімаються над поверхнею, а вага тіла переноситься на голову й руки – переكاتи головою назад і вправо – вліво.

Вправи з обтяженням масою предметів спрямовані переважно для розвитку м’язів рук і плечового поясу єдиборців.

Вправа 1. „Поштовх штанги з грудей стоячи”. В.п. – стоячи, штанга на поверхні, хват широкий. Із цього положення – тяга штанги на груди, потім поштовх з грудей вгору.

Вправа 2. „Жим штанги з грудей стоячи (сидячи)”. В.п. – стоячи (сидячи), штанга на грудях, хват широкий. Із цього положення – жим штанги вгору.

Вправа 3. „Жим гантелей з грудей сидячи (одночасно або по чергово)”. В.п. – сидячи, гантелі на рівні плечей. Із цього положення – одночасний або по черговий жим гантелей вгору з поворотом руки.

Вправа 4. „Тяга штанги вузьким хватом до підборіддя стоячи”. В.п. – стоячи, штанга в опущених руках, хват вузький. Із цього положення – тяга штанги до підборіддя.

Вправа 5. „Піднімання штанги в прямих руках вперед стоячи”. В.п. – стоячи, штанга в опущених руках. Із цього положення – піднімання штанги в прямих руках вперед.

Вправа 6. „Почергове піднімання гантелей в прямих руках вперед стоячи (сидячи)”. В.п. – стоячи (сидячи), в опущених руках

гантелі. Із цього положення – почергове піднімання гантелей в прямих руках вперед вгору.

Вправа 7. „Жим штанги вузьким хватом лежачи на горизонтальній лаві”. В.п. – лежачи на горизонтальній лаві, в руках штанга, ширина хвату близько 15 см. Із цього положення – жим штанги вгору.

Вправа 8. „Жим штанги вузьким хватом лежачи на похилій лаві (вверх або вниз головою)”. В.п. – лежачи на похилій лаві (вверх або вниз головою), в руках штанга, ширина хвату близько 15 см. Із цього положення – жим штанги вгору.

Вправа 9. „Жим штанги вузьким зворотнім хватом лежачи на горизонтальній лаві”. В.п. – лежачи на горизонтальній лаві, в руках штанга, ширина зворотного хвату близько 15 см. Із цього положення – жим штанги вгору.

Вправа 10. „Жим штанги через голову сидячи (стоячи)”. В.п. – стоячи (сидячи) зі штангою на спині, хват широкий. Із цього положення – жим штанги вгору.

Вправа 11. „Почерговий жим штанги з грудей і через голову стоячи” („Бредфордський жим”). В.п. – стоячи, штанга на грудях, хват широкий. Із цього положення – жим штанги вгору повернення у вихідне положення, потім жим штанги вгору з опусканням за голову.

Вправа 12. „Піднімання гантелей в прямих руках через сторони стоячи (сидячи)”. В.п. – стоячи (сидячи), у опущених руках гантелі. Із цього положення – піднімання гантелей в прямих руках через сторони вгору.

Вправа 13. „Почергове піднімання гантелей в прямих руках через сторони стоячи (сидячи)”. В.п. – стоячи (сидячи), у опущених руках гантелі. Із цього положення – почергове піднімання гантелей в прямих руках через сторони вгору.

Вправа 14. „Піднімання прямої руки з гантелей від стегна вгору лежачі”. В.п. – лежачи на лаві, одна рука тримається за лаву, в іншій – гантель. Із цього положення – піднімання прямої руки з гантелей від стегна вгору лежачі.

Вправа 15. „Піднімання прямої руки з гантелей від стегна в сторону лежачі боком на лаві (горизонтальній або похилій)”. В.п. –

лежачи боком на лаві (горизонтальній або похилій), одна рука тримається за лаву, в іншій – гантель. Із цього положення – піднімання прямої руки з гантелей від стегна через сторону вгору.

Вправа 16. „Піднімання плечових суглобів зі штангою в опущених руках”. В.п. – стоячи, штанга в опущених руках. Із цього положення – піднімання плечових суглобів зі штангою в опущених руках.

Вправа 17. „Почергове піднімання плечових суглобів з гантелями в опущених руках”. В.п. – стоячи, гантелі в опущених руках. Із цього положення – почергове піднімання плечових суглобів з гантелями в опущених руках.

Вправа 18. „Розведення прямих рук з гантелями в сторони стоячи (сидячи) в нахилі вперед”. В.п. – стоячи (сидячи) в нахилі (торкатися грудьми стегон), гантелі в опущених руках. Із цього положення – розведення прямих рук з гантелями в сторони стоячи (сидячи) в нахилі вперед.

Вправа 19. „Розведення і зведення прямих рук з гантелями в сторони стоячи” – „Хрест”. В.п. – стоячи, гантелі (гирі) в витягнутих руках. Із цього положення – розведення і зведення прямих рук з гантелями в сторони стоячи.

Вправа 20. „Згинання рук у ліктьових суглобах зі штангою стоячи (сидячи)”. В.п. – стоячи (сидячи), штанга в опущених руках. Із цього положення – згинання рук у ліктьових суглобах зі штангою.

Вправа 21. „Згинання рук у ліктьових суглобах зі штангою стоячи в нахилі”. В.п. – стоячи в нахилі, штанга в опущених руках. Із цього положення – згинання рук у ліктьових суглобах зі штангою стоячи в нахилі.

Вправа 22. „Згинання рук у ліктьових суглобах з гантелями сидячи (на горизонтальній або похилій лаві)”. В.п. – сидячи на горизонтальній або похилій лаві, гантелі в опущених руках. Із цього положення – згинання рук у ліктьових суглобах з гантелями сидячи.

Вправа 23. „Концентроване згинання руки у ліктьовому суглобі з гантеллю з опорою в стегно”. В.п. – сидячи з гантеллю з опорою в стегно. Із цього положення – концентроване згинання руки у ліктьовому суглобі з гантеллю.

Вправа 24. „Концентроване згинання руки у ліктьовому суглобі з гантеллю з опорою в стегно стоячи в нахилі”. В.п. – сидячи в нахилі з гантеллю з опорою в стегно. Із цього положення – концентроване згинання руки у ліктьовому суглобі з гантеллю стоячи в нахилі.

Вправа 25. „Почергове згинання рук у ліктьових суглобах з гантелями стоячи (сидячи)”. В.п. – стоячи (сидячи), гантелі в опущених руках. Із цього положення – почергове згинання рук у ліктьових суглобах з гантелями.

Вправа 26. „Розгинання рук у ліктьових суглобах (французький жим) зі штангою стоячи”. В.п. – стоячи, штанга в прямих руках над головою. Із цього положення – розгинання рук у ліктьових суглобах (французький жим) зі штангою.

Вправа 27. „Розгинання рук у ліктьових суглобах (французький жим) зі штангою лежачи”. В.п. – лежачи, штанга в прямих руках вгорі. Із цього положення – розгинання рук у ліктьових суглобах (французький жим) зі штангою.

Вправа 28. „Розгинання рук у ліктьових суглобах зі штангою лежачи на похилій лаві (вверх або вниз головою)” („французький жим”). В.п. – лежачи на похилій лаві (вверх або вниз головою), штанга в прямих руках вгорі. Із цього положення – розгинання рук у ліктьових суглобах зі штангою („французький жим”).

Вправа 29. „Розгинання руки у ліктьовому суглобі назад з гантеллю стоячи в нахилі („французький жим”)”. В.п. – стоячи в нахилі, в одній руці гантель, інша рука спирається в опору. Із цього положення – розгинання руки у ліктьовому суглобі назад з гантеллю стоячи в нахилі („французький жим”).

Вправа 30. „Розгинання руки у ліктьовому суглобі з гантеллю сидячи (стоячи)” („французький жим”). В.п. – сидячи (стоячи) з упором плеча руки на опору, гантель у випрямленій руці вгорі, інша рука тримається за опору. Із цього положення – розгинання руки у ліктьовому суглобі з гантеллю („французький жим”).

Вправа 31. „Розгинання руки у ліктьовому суглобі з гантеллю лежачи” („французький жим”). В.п. – лежачи, одна рука з гантеллю

вгорі, інша рука тримається за опору. Із цього положення – розгинання руки у ліктьовому суглобі з гантеллю („французький жим”).

Вправа 32. „Почергове розгинання рук у ліктьовому суглобі з гантелями лежачи” („французький жим”). В.п. – лежачи, гантелі у випрямлених руках вгорі. Із цього положення – розгинання рук у ліктьовому суглобі з гантелями („французький жим”).

Вправа 33. „Почергове розгинання рук у ліктьовому суглобі назад з гантелями стоячи в нахилі” („кікбек”). В.п. – стоячи в нахилі, гантелі в зігнутих руках. Із цього положення – почергове розгинання рук у ліктьовому суглобі назад з гантелями стоячи в нахилі.

Вправа 34. „Згинання рук у ліктьових суглобах зі штангою зворотним хватом стоячи (сидячи)”. В.п. – стоячи (сидячи), штанга в опущених руках. Із цього положення – згинання рук у ліктьових суглобах зі штангою зворотним хватом.

Вправа 35. „Згинання рук у променевоzap’ясткових суглобах зі штангою (гантелями) хватом знизу сидячи (стоячи)”. В.п. – сидячи, штанга в руках вузьким хватом, з опорою на коліна. Із цього положення – згинання рук у променевоzap’ясткових суглобах зі штангою (гантелями) хватом знизу.

Вправа 36. „Згинання рук у променевоzap’ясткових суглобах зі штангою (гантелями) хватом зверху сидячи (стоячи)”. В.п. – сидячи, штанга в руках вузьким хватом, з опорою на коліна. Із цього положення – згинання рук у променевоzap’ясткових суглобах зі штангою (гантелями) хватом зверху.

Вправа 37. „Згинання рук у променевоzap’ясткових суглобах зі штангою за спиною стоячи”. В.п. – стоячи, штанга за спиною в опущених руках вузьким хватом. Із цього положення – згинання рук у променевоzap’ясткових суглобах зі штангою за спиною.

Вправа 38. „Піднімання руки у променевоzap’ястковому суглобі з гантеллю у вертикальному положенні сидячи”. В.п. – сидячи, одна рука з гантеллю з опорою на коліно, інша рука тримається за опору. Із цього положення – піднімання руки у променевоzap’ястковому суглобі з гантеллю у вертикальному положенні.

Вправа 39. „Обертання рукою млинця штанги сидячи”. В.п. – сидячи, одна рука з млинцем штанги (гирею), інша рука тримається за опору. Із цього положення – обертання рукою млинця штанги сидячи.

Вправа 40. „Обертання руки у променевоzap’ястковому суглобі з гантеллю сидячи”. В.п. – сидячи, одна рука з гантеллю з опорою на коліно, інша рука тримається за опору. Із цього положення – обертання руки у променевоzap’ястковому суглобі з гантеллю. Те ж з обертанням кисті за вісімкою.

Вправи з обтяженням масою предметів спрямовані переважно для розвитку м’язів грудей, живота і спини єдиноборців.

Вправа 1. „Жим штанги (гантелей) лежачи на похилій лаві (вверх або вниз головою)”. В.п. – лежачи на похилій лаві (вверх або вниз головою), штанга (гантелі) у випрямлених руках вгорі. Із цього положення – жим штанги (гантелей) вгору.

Вправа 2. „Розведення рук з гантелями в сторони, лежачи на похилій лаві (вверх або вниз головою)”. В.п. – лежачи на похилій лаві (вверх або вниз головою), гантелі у випрямлених руках вгорі. Із цього положення – розведення рук з гантелями в сторони.

Вправа 3. „Жим штанги (гантелей), лежачи на горизонтальній лаві”. В.п. – лежачи на горизонтальній лаві, штанга (гантелі) у випрямлених руках вгорі. Із цього положення – жим штанги (гантелей) вгору.

Вправа 4. „Розведення рук з гантелями в сторони, лежачи на горизонтальній лаві (вверх або вниз головою)”. В.п. – лежачи на горизонтальній лаві, гантелі у випрямлених руках вгорі. Із цього положення – розведення рук з гантелями в сторони.

Вправа 5. „Опускання зігнутих рук з гантеллю за голову („пуловер”) лежачи на горизонтальній лаві”. В.п. – лежачи на горизонтальній лаві, гантель у випрямлених руках вгорі. Із цього положення – опускання зігнутих рук з гантеллю за голову („пуловер”).

Вправа 6. „Опускання зігнутих рук з гантеллю за голову („пуловер”) лежачи на зворотнопохилій лаві”. В.п. – лежачи на зворотнопохилій лаві, гантель у випрямлених руках вгорі. Із цього положення – опускання зігнутих рук з гантеллю за голову („пуловер”).

Вправа 7. „Тяга гантелей у положенні вису вниз головою”. В.п. – вис на шведських сходах або перекладині вниз головою, гантелі в опущених руках. Із цього положення – тяга гантелей.

Вправа 8. „Піднімання тулуба з положення лежачи в скороченій амплітуді з млинцем штанги в руках (на горизонтальній або похилій лаві)”. В.п. – лежачи на горизонтальній або похилій лаві, млинець штанги (гиря, набивний м’яч) у випрямлених руках. Із цього положення – піднімання тулуба з положення лежачи в скороченій амплітуді з млинцем штанги в руках.

Вправа 9. „Піднімання тулуба з положення лежачи зі скручуванням з млинцем штанги в руках (на горизонтальній або похилій лаві)”. В.п. – лежачи на горизонтальній або похилій лаві, млинець штанги (гиря, набивний м’яч) у випрямлених руках. Із цього положення – піднімання тулуба з положення лежачи зі скручуванням з млинцем штанги в руках.

Вправа 10. „Піднімання тулуба з положення лежачи з підтягуванням колін до грудей з млинцем штанги в руках”. В.п. – лежачи на поверхні, млинець штанги (гиря, набивний м’яч) у зігнутих руках. Із цього положення – піднімання тулуба з положення лежачи з підтягуванням колін до грудей з млинцем штанги в руках.

Вправа 11. „Підтягування колін до грудей сидячи з млинцем штанги в руках”. В.п. – сидячи на поверхні, млинець штанги (гиря, набивний м’яч) у зігнутих руках. Із цього положення – підтягування колін до грудей сидячи з млинцем штанги в руках.

Вправа 12. „Кругові рухи ногами сидячи з гантелями в руках”. В.п. – сидячи на поверхні, гантелі в зігнутих руках. Із цього положення – кругові рухи ногами сидячи з гантелями в руках.

Вправа 13. „Піднімання тулуба зі скручуванням з млинцем штанги в руках лежачи на похилій лаві головою вниз”. В.п. – лежачи на похилій лаві головою вниз, млинець штанги (гиря, набивний м’яч) в зігнутих руках. Із цього положення – піднімання тулуба зі скручуванням з млинцем штанги в руках.

Вправа 14. „Піднімання штанги на груди. В.п. – стоячи, штанга в опущених руках”. Із цього положення – піднімання штанги на груди.

Вправа 15. „Тяга штанги до грудей стоячи широким хватом в нахилі”. В.п. – стоячи, штанга в опущених руках, хват широкий. Із цього положення – тяга штанги до грудей широким хватом в нахилі.

Вправа 16. „Тяга штанги до пояса в нахилі”. В.п. – стоячи, штанга в опущених руках. Із цього положення – тяга штанги до пояса в нахилі.

Вправа 17. „Тяга штанги до пояса зворотнім хватом в нахилі” („тяга Ятса”). В.п. – стоячи, штанга в опущених руках. Із цього положення – тяга штанги до пояса зворотнім хватом в нахилі („тяга Ятса”).

Вправа 18. „Станова тяга штанги (гантелей, гирі)”. В.п. – стоячи в нахилі, штанга (гантелі, гиря) опущених в руках. Із цього положення – станова тяга штанги (гантелей, гирі).

Вправа 19. „Тяга Т-грифа в нахилі (широким або вузьким хватом)”. В.п. – стоячи в нахилі, штанга з Т-грифом в опущених руках (широким або вузьким хватом). Із цього положення – тяга Т-грифа в нахилі (широким або вузьким хватом).

Вправа 20. „Тяга штанги способом різнохват лежачі на животі на лаві”. В.п. – лежачи на животі лаві, штанга в опущених руках різнохватом. Із цього положення – тяга штанги способом різнохват.

Вправа 21. „Прогинання тулуба назад з гантелями в прямих руках лежачи на животі”. В.п. – лежачи на животі, гантелі в опущених руках. Із цього положення – прогинання тулуба назад з гантелями в прямих руках.

Вправа 22. „Тяга гантелі до пояса стоячи в нахилі”. В.п. – стоячи в нахилі, в одній руці гантель, інша рука тримається за опору. Із цього положення – тяга гантелі до пояса стоячи в нахилі.

Вправа 23. „Почергова тяга гантелей до пояса стоячи в нахилі”. В.п. – стоячи, гантелі в опущених руках. Із цього положення – почергова тяга гантелей до пояса стоячи в нахилі.

Вправа 24. „Нахили тулуба в сторони з однією гантеллю”. В.п. – стоячи, в одній руці гантель, інша рука за головою. Із цього положення – нахили тулуба в сторони з однією гантеллю.

Вправа 25. „Почергові нахили тулуба в сторони з гантелями”. В.п. – стоячи з гантелями в опущених руках. Із цього положення – почергові нахили тулуба в сторони з гантелями.

Вправа 26. „Нахили тулуба зі штангою на спині стоячи (сидячи)”. В.п. – стоячи (сидячи) з обтяженням (штангою, грифом або млинцем штанги, гирею, набивним м’ячем) на спині. Із цього положення – нахили тулуба зі штангою на спині.

Вправа 27. „Нахили тулуба зі штангою на спині лежачи” („Гіперекстензія”). В.п. – лежачи з обтяженням (штангою, грифом або млинцем штанги, гирею, набивним м’ячем) на спині. Із цього положення – нахили тулуба зі штангою на спині лежачи („Гіперекстензія”).

Вправа 28. „Повороти тулуба зі штангою на спині стоячи (сидячи)”. В.п. – стоячи (сидячи) з обтяженням (штангою, грифом або млинцем штанги, гирею, набивним м’ячем) на спині. Із цього положення – повороти тулуба зі штангою на спині.

Вправа 29. „Нахили тулуба з поворотами зі штангою на спині стоячи (сидячи)”. В.п. – стоячи (сидячи) з обтяженням (штангою, грифом або млинцем штанги, гирею, набивним м’ячем) на спині. Із цього положення – нахили тулуба з поворотами зі штангою на спині стоячи.

Вправа 30. „Обертання тулуба зі штангою на спині стоячи (сидячи)”. В.п. – стоячи (сидячи) з обтяженням (штангою, грифом або млинцем штанги, гирею, набивним м’ячем) на спині. Із цього положення – обертання тулуба зі штангою на спині.

Вправи з обтяженням масою предметів спрямовані переважно для розвитку м’язів ніг і області таза єдиноборців.

Вправа 1. „Присідання зі штангою на спині”. В.п. – стоячи зі штангою на спині. Із цього положення – присідання зі штангою на спині.

Вправа 2. „Присідання на одну ногу зі штангою на спині”. В.п. – стоячи зі штангою на спині. Із цього положення – присідання на одну ногу зі штангою на спині.

Вправа 3. „Присідання зі штангою на грудях стоячи п’ятами на бруску”. В.п. – стоячи п’ятами на бруску (5 см) зі штангою на грудях. Із цього положення – присідання зі штангою на грудях стоячи п’ятами на бруску (5 см).

Вправа 4. „Присідання „сідлом”” („присідання Джефферсона”). В.п. – стоячи, штанга в опущених руках між ногами. Із цього положення – присідання „сідлом” (присідання Джефферсона).

Вправа 5. „Піднімання на носках зі штангою на спині”. В.п. – стоячи зі штангою на спині. Із цього положення – піднімання на носках зі штангою на спині.

Вправа 6. „Присідання зі штангою на спині із широкою постановкою ніг”. В.п. – стоячи зі штангою на спині із широкою постановкою ніг. Із цього положення – присідання зі штангою на спині із широкою постановкою ніг.

Вправа 7. „Напівприсіди зі штангою на спині”. В.п. – стоячи зі штангою на спині. Із цього положення – напівприсіди зі штангою на спині.

Вправа 8. „Випад вперед однією ногою зі штангою на спині (гантелями в прямих руках)”. В.п. – стоячи зі штангою на спині (гантелями в прямих руках). Із цього положення – випад вперед однією ногою зі штангою на спині (гантелями в прямих руках).

Вправа 9. „Випади ногою в сторони з гантелями”. В.п. – стоячи з гантелями в прямих руках. Із цього положення – випад ногою в сторони з гантелями.

Вправа 10. „Мертва тяга штанги (гантелей) з прямими ногами”. В.п. – стоячи в нахилі, штанга (гантели) в опущених руках. Із цього положення – тяга штанги (гантелей) з прямими ногами.

Вправа 11. „Почергове розгинання ніг у колінному суглобі з обтяженням”. В.п. – сидячи, до ніг прикріплені обтяження, руки тримаються за опору. Із цього положення – почергове розгинання ніг у колінному суглобі з обтяженням.

Вправа 12. „Розгинання ноги у гомілковостопному суглобі з гантеллю в прямій руці стоячи”. В.п. – стоячи на одній нозі з гантеллю в опущеній руці, інша рука тримається на опорі. Із цього положення – розгинання ноги у гомілковостопному суглобі з гантеллю в прямій руці.

Вправа 13. „Опускання п’яти стоячи на підвищенні з гантеллю в руці”. В.п. – стоячи на одній нозі з гантеллю в опущеній руці, інша рука тримається на опорі. Із цього положення – опускання п’яти стоячи на підвищенні з гантеллю в руці.

Вправа 14. „Напівсиди на одній нозі з гантеллю в прямій руці стоячи”. В.п. – стоячи на одній нозі з гантеллю в опущеній руці,

інша рука тримається з опору. Із цього положення – напівсіди на одній нозі з гантеллю в прямій руці.

Вправа 15. „Розгинання ніг у гомілковостопних суглобах зі штангою на колінах сидячи”. В.п. – сидячи, штанга в руках на колінах. Із цього положення – розгинання ніг у гомілковостопних суглобах зі штангою на колінах.

Вправа 16. „Присідання зі штангою в прямих руках (гирею) за спиною” („присідання Гаккеншмідта”). В.п. – стоячи зі штангою (гантеллю) в опущених руках за спиною. Із цього положення – присідання зі штангою в прямих руках (гирею) за спиною (присідання Гаккеншмідта).

Вправа 17. „Піднімання млинця штанги стегном”. В.п. – стоячи на одній нозі, інша нога зігнута у колінному суглобі з млинцем штанги (гирею, набивним м’ячем) на стегні, одна рука тримається за опору, інша рука підтримує млинець штанги. Із цього положення – піднімання млинця штанги стегном.

Вправа 18. „Піднімання млинця штанги стопою”. В.п. – сидячи, млинець штанги (гирю, набивний м’яч) покладено на стопу, руки тримаються за опору. Із цього положення – піднімання млинця штанги стопою.

Вправа 19. „Піднімання прямих ніг з затиснутим набивним м’ячем лежачи”. В.п. – лежачи на животі перед гімнастичною стінкою, середній хват за нижню поперечину, в прямих ногах затиснутий набивний м’яч. Із цього положення – піднімання ніг, не випускаючи набивного м’яча.

Вправа 20. „Згинання і розгинання ніг в колінному суглобі з затиснутим в них набивним м’ячем лежачи”. В.п. – лежачи на животі, між ногами затиснутий набивний м’яч. Із цього положення – згинання і розгинання ніг в колінному суглобі, не випускаючи набивного м’яча.

3. Вправи у подоланні опору еластичних предметів. Їхньою позитивною рисою є можливість завантажити м’язи практично за всією амплітудою руху, що виконується, але для цього необхідно, щоб довжина еластичного предмета (гуми, пружини та ін.) була хоча

б у три рази більшою, ніж амплітуда відповідного руху. Ці вправи ефективні для розвитку м'язової маси, отже, і максимальної сили, але вони менш ефективні для розвитку швидкісної сили і практично непридатні для розвитку вибухової сили.

Вправи у подоланні опору еластичних предметів, спрямовані переважно для розвитку м'язів шиї єдиноборців.

Вправа 1. „Нахили голови з опором гумового джгута стоячи”. В.п. – стоячи тулуб природно випрямлено, ноги на ширині плечей, руки на стегнах. Один кінець гумового джгута кріпиться до голови, інший – до нерухомої опори за спиною. Із цього положення – переборюючи опір гумового джгута, нахили голови вперед-назад. Те ж вправо-вліво.

Вправа 2. „Нахили голови з опором гумового джгута сидячи”. В.п. – сидячи на лаві. Один кінець гумового джгута кріпиться до голови, інший – до нерухомої опори за спиною. Із цього положення – переборюючи опір гумового джгута, нахили голови вперед-назад. Те ж вправо-вліво.

Вправа 3. „Нахили голови з опором гумового джгута лежачи”. В.п. – лежачи спиною на лаві, голова звисає. Один кінець гумового джгута кріпиться до голови, інший – до нерухомої опори на поверхні. Із цього положення – переборюючи опір гумового джгута, нахили голови вперед-назад. Те ж з положення лежачи на животі. Те ж з положення лежачи на боку.

Вправи у подоланні опору еластичних предметів спрямовані переважно для розвитку м'язів рук і плечового поясу єдиноборців.

Вправа 1. „Удари руками з опором гумового джгута”. В.п. – стоячи спиною до закріпленого гумового джгута, з кінцями в кулаках. Із цього положення – переборюючи опір гумового джгута, прямі удари руками. Те ж з ударами руками збоку, вгору.

Вправа 2. „Тяга руками гумового джгута до грудей”. В.п. – стоячи обличчям до закріпленого гумового джгута, з кінцями в кулаках. Із цього положення – тяга руками гумового джгута до грудей.

Вправа 3. „Піднімання прямих рук вперед з опором гумового джгута”. В.п. – стоячи спиною до закріпленого гумового джгута, з

кінцями в кулаках. Із цього положення – переборюючи опір гумового джгута, піднімання прямих рук вперед. Те ж у нахилі. Те ж почергово.

Вправа 4. „Піднімання прямих рук в сторону з опором гумового джгута”. В.п. – стоячи спиною до закріпленого гумового джгута, з кінцями в кулаках. Із цього положення – переборюючи опір гумового джгута, піднімання прямих рук в сторону. Те ж у нахилі. Те ж почергово.

Вправа 5. „Схрещення прямих рук з опором гумового джгута”. В.п. – стоячи спиною до закріпленого гумового джгута, з кінцями в кулаках. Із цього положення – переборюючи опір гумового джгута, схрещення прямих рук. Те ж у нахилі. Те ж почергово.

Вправа 6. „Розведення прямих рук в сторони з гумовим джгутом”. В.п. – стоячи руки перед грудьми, з кінцями гумового джгута в кулаках. Із цього положення – розведення прямих рук в сторони з гумовим джгутом (еспандером).

Вправа 7. „Згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах з опором гумового джгута стоячи спиною”. В.п. – стоячи спиною до закріпленого гумового джгута, з кінцями в кулаках. Із цього положення – згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах з гумовим джгутом.

Вправа 8. „Згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах з опором гумового джгута стоячи обличчям”. В.п. – стоячи обличчям до закріпленого гумового джгута зверху, з кінцями в кулаках. Із цього положення – згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах з гумовим джгутом.

Вправа 9. „Стискання кистьового еспандера”. В.п. – стоячи руки природно опущені уздовж тулуба з кистьовим еспандером (тенісним м'ячем). Із цього положення – стискання кистьового еспандера (тенісного м'яча).

Вправи у подоланні опору еластичних предметів, спрямовані переважно для розвитку м'язів грудей, живота і спини єдиноборців.

Вправа 1. „Нахили тулуба вперед з опором гумового джгута стоячи”. В.п. – стоячи спиною до закріпленого гумового джгута

одним кінцем на рівні поясу, іншим на грудях. Із цього положення – переборюючи опір гумового джгута, нахили тулуба вперед. Те ж сидячи.

Вправа 2. „Розгинання тулуба назад з опором гумового джгута сидячи”. В.п. – сидячи обличчям до закріпленого гумового джгута одним кінцем на низькому рівні, іншим на грудях. Із цього положення – переборюючи опір гумового джгута, розгинання тулуба назад в положення лежачи.

Вправа 3. „Розгинання тулуба з опором гумового джгута стоячи в нахилі”. В.п. – стоячи в нахилі з одним кінцем гумового джгута в опущених руках, іншим закріпленим до поверхні. Із цього положення – переборюючи опір гумового джгута, розгинання тулуба в положення стоячи.

Вправи у подоланні опору еластичних предметів спрямовані переважно для розвитку м'язів ніг і області таза єдиноборців.

Вправа 1. „Удари ногами з опором гумового джгута”. В.п. – спиною до закріпленого гумового джгута, інший кінець вдягнуто на щиколотку ноги. Із цього положення – переборюючи опір гумового джгута, різноманітні удари ногами у різні рівні.

Вправа 2. „Удари ногами зі зворотнім опором гумового джгута”. В.п. – обличчям до закріпленого гумового джгута одним кінцем на низькому рівні, іншим на щиколотці ноги. Із цього положення – переборюючи опір зворотного руху гумового джгута, різноманітні удари ногами у різні рівні.

Вправа 3. „Згинання стоп з опором гумового джгута лежачи”. В.п. – лежачи на похилій лаві із закріпленим гумовим джгутом (еспандером) до лави й ноги. Із цього положення – переборюючи опір гумового джгута, згинання стоп.

4. Вправи у подоланні опору партнера або додаткового опору можна виконувати практично без додаткового обладнання. Їхньою позитивною рисою є можливість розвивати силу в умовах, максимально наближених до спеціалізованої рухової дії (наприклад, біг вгору для розвитку швидкісної сили відносно бігу по стадіону; виконання технічних прийомів у боротьбі з партнером, який

має більшу масу тіла; виштовхування один одного з кола та ін.). Особлива цінність вправ із партнером полягає в тому, що виконуючи їх, єдиноборці змушені проявляти значні вольові зусилля, змагатися в умінні застосовувати силу для вирішення певного рухового завдання.

Вправи у подоланні опору партнера або додаткового опору спрямовані переважно для розвитку м'язів шиї єдиноборців.

Вправа 1. „Нахили голови з опором партнера стоячи”. В.п. – стоячи тулуб природно випрямлено, ноги на ширині плечей, руки на стегнах. Руки партнера обхоплюють голову. Із цього положення – переборюючи опір рук партнера, нахили голови вперед-назад. Те ж вправо-вліво.

Вправа 2. „Нахили голови з опором партнера сидячи”. В.п. – сидячи на лаві. Руки партнера обхоплюють голову. Із цього положення – переборюючи опір рук партнера, нахили голови вперед-назад. Те ж вправо-вліво.

Вправа 3. „Нахили голови з опором партнера лежачи”. В.п. – лежачи спиною на лаві, голова звисає. Руки партнера обхоплюють голову. Із цього положення – переборюючи опір рук партнера, нахили голови вперед-назад. Те ж з положення лежачи на животі. Те ж з положення лежачи на боку.

Вправа 4. „Перекасти головою у стійці на руках з підтримкою партнером ніг”. В.п. – стійка на руках, партнер підтримує за ноги. Із цього положення – переборюючи опір рук партнера, повільні перекасти головою вперед та назад. Те ж вправо-вліво.

Вправа 5. „Штовхання головою переборюючи опір рук партнера”. В.п. – стоячи, упор головою в руки партнера. Із цього положення – переборюючи опір рук партнера, штовхання головою.

Вправи у подоланні опору партнера або додаткового опору, спрямовані переважно для розвитку м'язів рук і плечового поясу єдиноборців.

Вправа 1. „Пересування на руках в упорі лежачи з опором партнера за ноги”. В.п. – упор лежачи. Партнер тримає ноги за щиколотки. Із цього положення – переборюючи опір рук партнера, пере-

сування на руках у різних напрямках. Те ж на кулаках. Те ж на пальцях. Те ж зі стрибками (на долонях, кулаках, пальцях).

Вправа 2. „Згинання і розгинання рук в упорі лежачи з підтримкою партнером ніг”. В.п. – упор лежачи на руках. Партнер тримає ноги за щиколотки. Із цього положення – згинання і розгинання рук з підтримкою партнером ніг. Те ж на тильній стороні кистей. Те ж на пальцях. Те ж на кулаках. Те ж вузьким хватом. Те ж широким хватом. Те ж на одній руці. Те ж з різноманітною кількістю хлопків. Те ж з переходом на тильні сторони кистей.

Вправа 3. „Згинання і розгинання рук в стійці на руках з опором партнера ніг”. В.п. – стійка на руках. Партнер тримає за ноги. Із цього положення – переборюючи опір рук партнера, згинання і розгинання рук.

Вправа 4. „Згинання і розгинання рук лежачи на спині використовуючи вагу партнера”. В.п. – лежачи на спині, руки випрямлені вгору перед собою. Партнер лягає спиною на руки. Із цього положення – повільне згинання й розгинання рук, використовуючи вагу партнера, як обтяження.

Вправа 5. „Згинання і розгинання рук на лаві в упорі позаду з підтримкою партнером ніг”. В.п. – спиною до лави, упор на руках. Партнер тримає ноги за щиколотки. Із цього положення – згинання і розгинання рук в ліктьовому суглобі на лаві в упорі позаду. Те ж вузьким хватом. Те ж широким хватом.

Вправа 6. „Почергове згинання і розгинання рук в упорі об руки партнера”. В.п. – стоячи обличчям до партнера. Упор двома руками об руки партнера. Із цього положення – переборюючи обопільний опір, почергове згинання й розгинання рук.

Вправа 7. „Зведення і розведення рук з опором рук партнера”. В.п. – стоячи обличчям до партнера, руки випрямлені в сторони. Партнер тримає руки за зап'ястя. Із цього положення – переборюючи опір рук партнера, зведення рук через сторони вниз. Те ж в протилежному напрямку.

Вправа 8. „Обопільне штовхання з партнером руками”. В.п. – стоячи обличчям до партнера – обоюдний упор лівою рукою в ліве

плече. Із цього положення – з переносом ваги тіла з ноги, що стоїть позаду на ногу, що знаходиться попереду – обопільний поштовх руками в плечі один одного, намагаючись максимально далеко відштовхнути або змусити не втримати рівновагу партнера. Те ж правою рукою. Те ж зі зміною положення рук і виконанням в іншу сторону. Те ж з рукою зігнутою в ліктьовому суглобі в області тулуба вниз і вгору.

Вправа 9. „Удари руками з опором рук партнера”. В.п. – стоячи спиною до партнера. Партнер тримає руками за біцепси. Із цього положення – переборюючи опір рук партнера, різноманітні удари руками.

Вправи у подоланні опору партнера або додаткового опору спрямовані переважно для розвитку м'язів грудей, живота і спини єдиноборців.

Вправа 1. „Нахили тулуба вперед стоячи з партнером на плечах”. В.п. – стоячи з партнером на плечах. Із цього положення – повільні нахили тулуба вперед.

Вправа 2. „Згинання і розгинання тулуба сидячи на плечах партнера”. В.п. – сидячи на плечах партнера. Із цього положення – тримаючись ногами за шию і тулуб партнера – згинання і розгинання тулуба.

Вправа 3. „Почергове піднімання спиною партнера стоячи”. В.п. – стоячи спиною до спини з партнером, руки зчеплені у ліктьових суглобах. Із цього положення – почергове піднімання спиною партнера, нахилиючи тулуб вперед. Те ж з'єднавши витягнуті руки. Те ж з положення сидячи на поверхні.

Вправа 4. „Піднімання тулуба до положення сидячи з опором партнера”. В.п. – лежачи на спині, руки зігнуті в ліктьовому суглобі й зчеплені на потилиці, ноги випрямлено вперед. Партнер сидить на ногах, руками тримає за плечі. Із цього положення – переборюючи опір партнера, піднімання тулуба до положення сидячи.

Вправа 5. „Піднімання тулуба лежачи з опором партнера”. В.п. – лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях і зчеплені на потилиці. Партнер сидить на ногах і тримає тулуб в районі лопаток. Із цього поло-

ження – переборюючи опір партнера, піднімання тулуба максимально вгору.

Вправа 6. „Піднімання тулуба з опором партнера лежачи на боку”. В.п. – лежачи на боку, руки зігнуті в ліктях і зчеплені на потилиці (або перед грудьми), ноги зігнуті в колінному суглобі. Партнер сидить на ногах, руками тримає за плечі. Із цього положення – переборюючи опір партнера, піднімання верхньої частини тулуба в напрямку до стоп.

Вправа 7. „Піднімання ніг вгору лежачи з відштовхуванням їх партнером”. В.п. – лежачи на спині, ноги випрямлені вперед, руки обхоплюють щиколотки партнера. Із цього положення – піднімання ніг вгору, партнер штовхає їх вниз. Те ж не торкаючись поверхні п’ятами. Те ж з штовханням ніг убік під кутом приблизно 45°.

Вправа 8. „Верхня складка з партнером на животі”. В.п. – лежачи на спині, руки і ноги випрямлені. Партнер стає ногами на живіт. Із цього положення – одночасне піднімання рук, тулуба й ніг вгору і повернення у вихідне положення не опускаючи плечі й ноги на поверхню.

Вправа 9. „Піднімання прямих ніг вгору стоячи спиною із захватом руками шиї партнера”. В.п. – стоячи спиною до партнера із захватом його за шию двома руками. Із цього положення – піднімання прямих ніг вгору до положення прямого кута. Те ж до рівня грудей зігнутих ніг. Те ж з розведенням ніг у сторони. Те ж круговими рухами ногами вправо й вліво.

Вправи у подоланні опору партнера або додаткового опору спрямовані переважно для розвитку м’язів ніг і області таза єдиноборців.

Вправа 1. „Забігання на крутий схил, гору або сходи”. В.п. – стоячи на старті. Із цього положення – біг вгору з максимальним прискоренням, вниз – повільний біг.

Вправа 2. „Удари ногами у ходьбі з партнером на плечах”. В.п. – стоячи з партнером на плечах. Із цього положення – ходьба з виконанням різноманітних ударів ногами у різний рівень.

Вправа 3. „Удари ногами з відштовхуванням їх партнером у вихідне положення”. В.п. – стоячи боком до партнера. Із цього по-

ложення – прямий удар ногою вгору. Партнер максимально сильно штовхає ногу у вихідне положення. Те ж іншою ногою. Те ж з відштовхуванням ноги в сторону.

Вправа 4. „Швидкий біг з захватом тулуба партнером”. В.п. – стоячи спиною до партнера. Партнер захоплює тулуб двома руками. Із цього положення – переборюючи опір партнера, швидкий біг вперед. Те ж біг спиною вперед.

Вправа 5. „Стрибки на одній нозі із захватом іншої партнером”. В.п. – стоячи на одній нозі обличчям до партнера, іншу тримає партнер. Із цього положення – стрибки на одній нозі. Те ж на іншій. Те ж стрибки із просуванням вперед. Те ж спиною до партнера.

Вправа 6. „Піднімання стегна з опором рук партнера”. В.п. – стоячи, ноги разом. Партнер тримає стегна руками. Із цього положення – переборюючи опір рук партнера, піднімання стегна вгору. Те ж іншою ногою. Те ж в сторону.

Вправа 7. „Присідання з партнером на плечах”. В.п. – стоячи з партнером на плечах. Із цього положення – присідання вниз, повністю згинаючи ноги в колінному суглобі.

Вправа 8. „Присідання з опором партнера за плечі”. В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей. Партнер тримає руками за плечі. Із цього положення – переборюючи опір рук партнера, присідання вниз.

Вправа 9. „Ходьба з партнером на плечах”. В.п. – стоячи з партнером на плечах. Із цього положення – ходьба з партнером на плечах.

Вправа 10. „Випади ногою вперед з партнером на плечах”. В.п. – стоячи з партнером на плечах. Із цього положення – випади правою ногою вперед, ліва згинається у колінному суглобі, торкаючись коліном поверхні. Те ж лівою ногою.

Вправа 11. „Поштовх ноги вперед з захватом її за гомілку партнером”. В.п. – стоячи спиною до партнера, партнер тримає гомілку правої ноги. Із цього положення – переборюючи опір рук партнера, поштовх правою ногою вперед. Те ж лівою ногою.

Вправа 12. „Згинання і розгинання ніг у колінному суглобі під кутом 45° використовуючи вагу партнера”. В.п. – лежачи на спині,

ноги зігнути в колінному суглобі й притиснути до грудей, стопи відтягнути на себе. Партнер сідає на стопи. Із цього положення – повільне згинання і розгинання ніг у колінному суглобі під кутом 45°, використовуючи вагу партнера.

Вправа 13. „Піднімання на носки стопи з партнером на плечах”. В.п. – стоячи з партнером на плечах обличчям до опори, ноги разом. Із цього положення – піднімання на носки стопи.

Вправа 14. „Розгинання ніг в колінному суглобі лежачи з опором рук партнера”. В.п. – лежачи на животі, ноги зігнути в колінному суглобі під кутом 90°, руки зігнути в ліктях і зчеплені під підборіддям. Партнер тримає ноги в зоні щиколоток. Із цього положення – переборюючи опір рук партнера, розгинання ніг в колінному суглобі.

Вправа 15. „Зведення і розведення ніг лежачи з опором рук партнера”. В.п. – лежачи на спині, ноги випрямлені, упор руками у поверхню. Партнер тримає ноги в зоні щиколоток. Із цього положення – переборюючи опір рук партнера, зведення і розведення ніг.

Вправа 16. „Присідання на одній нозі з захватом іншої партнером”. В.п. – присід на одній нозі, тримаючись рукою за руку партнера іншу випрямлену ногу тримає партнер за щиколотку. Із цього положення – переборюючи опір партнера, піднімання і присідання на одній нозі. Те ж одночасне присідання на одній нозі, стоячи обличчям до партнера, захопивши різнойменну ногу партнера, а іншою рукою – руку.

Вправа 17. „Одночасні присідання з партнером спина до спini”. В.п. – стоячи з партнером спина до спini, руки зчеплені у ліктьових суглобах. Із цього положення – одночасні присідання, до кінця згинаючи ноги в колінному суглобі, і піднімання вгору.

Вправа 18. „Почергове згинання й розгинання ніг з опором ніг партнера”. В.п. – сидячи на поверхні один проти одного, упор руками позаду, ноги зігнути в колінному суглобі й упираються стопами в стопи партнера. Із цього положення – переборюючи опір партнера, почергове згинання й розгинання ніг.

Вправа 19. „Стрибки на одній нозі із положення сидячи з опором рук партнера”. В.п. – сидячи на одній нозі, інша випрямлена

вперед, обличчям до партнера, тримаючись за руки. Із цього положення – переборюючи опір партнера, невисокі стрибки із просуванням у різні напрямки.

Вправа 20. „Випрямлення ніг й підняття тазу із партеру з партнером на спині”. В.п. – стоячи в партері партнер сидить на спині. Із цього положення – переборюючи опір партнера, випрямлення ніг й підняття тазу.

Вправа 21. „Розгинання ноги у колінному суглобі переборюючи опір партнера”. В.п. – стоячи на одній нозі обличчям до партнера. Партнер тримає ногу за гомілку. Із цього положення – поштовх й активне розгинання ноги у колінному суглобі вперед, переборюючи опір партнера. Те ж іншою ногою. Те ж боком до партнера – переборюючи опір партнера, розгинання стегна в сторону.

5. Вправи у самоопорі. Їхня суть полягає в одночасному напруженні м’язів-синергістів та м’язів-антагоністів певного суглоба. Можуть виконуватися у статичному напруженні м’язів, а також у напруженому повільному русі за всією амплітудою, якщо одна група м’язів працює у долаючому, а протилежна – у поступливому режимах. Позитивною якістю цих вправ є можливість виконувати їх без спортивних снарядів. Вони сприяють збільшенню маси м’язів, вдосконаленню внутрішньом’язової координації, досить ефективні при іммобілізації травмованих частин тіла. Вони є найменш травмо-небезпечними вправами.

Вправи у самоопорі спрямовані переважно для розвитку м’язів шиї єдиноборців.

Вправа 1. „Нахили голови стоячи”. В.п. – стоячи, тулуб природно випрямлено, ноги на ширині плечей, кисті рук обхоплюють голову за підборіддя й щоки. Із цього положення – переборюючи опір рук, нахили голови вперед-назад. Те ж вправо-вліво.

Вправа 2. „Нахили голови сидячи”. В.п. – сидячи на лаві, кисті рук обхоплюють голову за підборіддя й щоки. Із цього положення – переборюючи опір рук, нахили голови вперед-назад. Те ж вправо-вліво.

Вправи у самоопорі спрямовані переважно для розвитку м’язів рук і плечового поясу єдиноборців.

Вправа 1. „Піднімання однієї руки вперед вгору з захватом за передпліччя зверху”. В.п. – стоячи, тулуб природно випрямлено, ноги на ширині плечей, одна рука природно опущена вниз, інша тримає її за передпліччя зверху. Із цього положення – переборюючи опір руки, піднімання правої руки вперед вгору. Те ж лівою рукою.

Вправа 2. „Опускання однієї руки вниз з захватом за передпліччя знизу”. В.п. – стоячи, тулуб природно випрямлено, ноги на ширині плечей, одна рука витягнута вперед, інша тримає її за передпліччя знизу. Із цього положення – переборюючи опір руки, опускання правої руки вниз. Те ж лівою рукою.

Вправа 3. „Відведення однієї руки в сторону з захватом за передпліччя”. В.п. – стоячи, тулуб природно випрямлено, ноги на ширині плечей, одна рука витягнута вперед, інша тримає її за передпліччя. Із цього положення – переборюючи опір руки, відведення правої руки в сторону. Те ж лівою рукою.

Вправа 4. „Приведення однієї руки зі сторони з захватом за передпліччя”. В.п. – стоячи, тулуб природно випрямлено, ноги на ширині плечей, одна рука витягнута в сторону, інша тримає її за передпліччя. Із цього положення – переборюючи опір руки, приведення правої руки зі сторони. Те ж лівою рукою.

Вправа 5. „Прямі удари однією рукою з захватом за передпліччя”. В.п. – стоячи, тулуб природно випрямлено, ноги на ширині плечей, одна рука під мишкою, інша тримає її за передпліччя. Із цього положення – переборюючи опір руки, прямий удар правою рукою. Те ж лівою рукою.

Вправа 6. „Підтягування однієї руки до себе з захватом за передпліччя”. В.п. – стоячи, тулуб природно випрямлено, ноги на ширині плечей, одна рука витягнута вперед, інша тримає її за передпліччя. Із цього положення – переборюючи опір руки, виконується підтягування правої руки до себе. Те ж лівою рукою.

Вправи у самоопорі спрямовані переважно для розвитку м'язів ніг і області таза єдиноборців.

Вправа 1. „Піднімання однієї ноги вперед з захватом за зовнішнє ребро стопи”. В.п. – стоячи (сидячи), ноги разом. Із цього

положення – підняття однієї ноги вперед з захватом за зовнішнє ребро стопи та напруження м'язів. Те ж іншою ногою.

Вправа 2. „Піднімання ноги в сторону з захватом за зовнішнє ребро стопи”. В.п. – стоячи (сидячи), ноги разом. Із цього положення – підняття однієї ноги в сторону з захватом за зовнішнє ребро стопи та напруження м'язів. Те ж іншою ногою.

Вправа 3. „Відведення назад зігнутої в коліні ноги з захватом гомілки”. В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки на потилиці. Із цього положення – відведення назад зігнутої в коліні ноги з захватом гомілки та напруження м'язів. Те ж з захватом іншої ноги.

Вправа 4. „Піднімання до грудей ноги з захватом за стопу”. В.п. – основна стійка. Із цього положення – піднімання до грудей ноги з захватом за стопу та напруження м'язів. Те ж з іншою ногою.

б. Вправи з комбінованими обтяженнями. Дозволяють варіювати тренувальну дію і цим підвищують емоційність і ефективність тренувань. За їх допомогою можна значно покращити спеціальну силову підготовленість у відповідних виробничих або спортивних рухових діях, наприклад стрибки з оптимальним обтяженням тіла додатковою масою сприяють ефективному розвитку вибухової сили у відштовхуванні від опори. До цієї групи відносяться підтягування і стрибки з обтяженням, ізометричні вправи у поєднанні з подоланням різних обтяжень у динамічному режимі.

Вправи з комбінованими обтяженнями спрямовані переважно для розвитку м'язів рук і плечового поясу єдинокорців.

Вправа 1. „Стрибки з відштовхуванням рук зі штангою”. В.п. – тулуб природно випрямлено, ноги разом, руки зігнуті в ліктьовому суглобі на рівні грудей й утримують обтяженням (штангу, гриф або млинець штанги, гирю, набивний м'яч). Із цього положення – одночасний поштовх двома руками штанги вперед і невеликий стрибок двома ногами вгору.

Вправа 2. „Розпірка з відштовхуванням рук зі штангою”. В.п. – випад одною ногою вперед, тулуб природно випрямлено, руки зігнуті в ліктьовому суглобі на рівні грудей й утримують обтяження (штангу, гриф або млинець штанги, гирю, набивний м'яч). Із цього поло-

ження – одночасний поштовх двома руками штанги вперед і почергова зміна ніг стрибком.

Вправа 3. „Стрибки з тягою штанги вузьким хватом до підборіддя”. В.п. – стоячи з обтяженням (штангою, грифом або млинцем штанги, гирею, набивним м’ячем) в прямих руках. Із цього положення – стрибки з тягою штанги вузьким хватом до підборіддя.

Вправа 4. „Веслування зі штангою стоячи”. В.п. – стоячи з обтяженням (штангою, грифом або млинцем штанги, гирею, набивним м’ячем) в прямих руках. Із цього положення – веслування зі штангою стоячи.

Вправа 5. „Ножиці прямими руками з гантелями у ходьбі”. В.п. – стоячи з гантелями в витягнутих руках вперед. Із цього положення – схрещені рухи у горизонтальному положенні прямими руками з гантелями у ходьбі. Те ж у вертикальному положенні.

Вправа 6. „Кругові обертання млинця штанги в прямих руках навколо тулуба стоячи у ходьбі”. В.п. – стоячи, млинець штанги (гиря, набивний м’яч) в опущених руках. Із цього положення – кругові обертання млинця штанги в прямих руках навколо тулуба у ходьбі.

Вправа 7. „Ривок вперед вгору прямих рук з гантелей стоячи”. В.п. – стоячи з гантелей (гирею, набивним м’ячем) в прямих руках, тулуб випрямлено, ноги на дві ширини плечей. Із цього положення – ривок вперед вгору прямих рук з гантелей стоячи. Те ж однією рукою.

Вправа 8. „Підтягування до живота зігнутих в колінних суглобах ніг з прикріпленою вагою у висі на перекладині (шведських сходах)”. В.п. – вис на перекладині (шведських сходах) з прикріпленою вагою до ніг. Із цього положення – підтягування до живота зігнутих в колінах ніг.

Вправа 9. „Згинання ніг в колінних суглобах з прикріпленою вагою в сторону вгору у висі на перекладині (шведських сходах)”. В.п. – вис на перекладині (шведських сходах) з прикріпленою вагою до ніг. Із цього положення – згинання ніг у колінних суглобах з прикріпленою вагою в сторону вгору.

Вправа 10. „Піднімання ніг з прикріпленою вагою до горизонтального положення в упорі на передпліччях на паралельних брусах”. В.п. – упор на передпліччях на паралельних брусах з прикріпленою вагою до ніг. Із цього положення – піднімання ніг з прикріпленою вагою до горизонтального положення.

Вправа 11. „Удари кувалдою (грифом штанги) у ковадло (автопокришку)”. В.п. – стоячи на відстані кроку до ковадло (автопокришки), кувалда (гриф штанги) в опущених руках. Із цього положення – удари кувалдою (грифом штанги) у ковадло (автопокришку) з широким розмахом і максимальною силою. Те ж у ковадло (автопокришку) різної висоти.

Вправа 12. „Удари руками з гантелями”. В.п. – стоячи в бойовій стійці, з гантелями в руках. Із цього положення – прямі удари руками. Те ж з ударами руками збоку, вгору. Те ж з просуванням вперед або назад. Те ж чергуючи положення рук і ніг. Те ж з вистрибуванням.

Вправа 13. „Біг на місці з ударами руками з гантелями”. В.п. – бойова стійка. Із цього положення – одночасне виконання почергового піднімання стегон вгору й нанесення прямих ударів руками з гантелями. Те ж з просуванням вперед або назад. Те ж з ударами руками збоку, вгору.

Вправа 14. „Бій з тінню з обтяженням”. В.п. – стоячи в бойовій стійці з обтяженням (вантажем на ногах, руках, поясі). Із цього положення – одиничні удари або серії (3–4 удари) у сполученні з пересуваннями, обвідними фінтами й захисними діями.

Вправа 15. „Пересування в бойовій стійці з обтяженням”. В.п. – стоячи в бойовій стійці з гирями (гантелями) в руках. Із цього положення – пересування в бойовій стійці з обтяженням.

Вправа 16. „Удари ногами з присіду з використанням обтяження”. В.п. – стоячи, тулуб випрямлено, ноги на ширині плечей з прикріпленим обтяженням, руки природно опущені уздовж тулуба. Із цього положення – максимальне присідання не відриваючи п’ятки від поверхні, при підніманні вгору виконання різноманітних ударів ногами (прямі, кругові, коліном та ін.). Те ж з просуванням вперед. Те ж з положення присіду. Те ж з положення стоячи однієї ноги на коліні.

Вправа 17. „Метання набивного м'яча (ядра) через голову вперед двома руками”. В.п. – стоячи, набивний м'яч (ядро) у піднятих вгору руках. Із цього положення – метання набивного м'яча (ядра) через голову вперед двома руками.

Вправа 18. „Метання набивного м'яча двома руками через голову вперед у нахилі”. В.п. – стоячи, набивний м'яч в опущених руках за спиною. Із цього положення – метання набивного м'яча двома руками через голову вперед у нахилі.

Вправа 19. „Метання набивного м'яча (ядра) через голову назад”. В.п. – стоячи спиною до сектору метання, набивний м'яч (ядро) в зігнутих руках попереду. Із цього положення – метання набивного м'яча (ядра) двома руками через голову назад.

Вправа 20. „Метання набивного м'яча (ядра) двома руками від грудей вперед”. В.п. – стоячи, набивний м'яч (ядро) в руках перед грудьми. Із цього положення – метання набивного м'яча (ядра) двома руками від грудей вперед.

Вправа 21. „Метання набивного м'яча (ядра) знизу вперед”. В.п. – стоячи у нахилі, ноги на ширині плечей, набивний м'яч (ядро) в опущених руках попереду. Із цього положення – метання набивного м'яча (ядра) двома руками знизу вперед.

Вправа 22. „Метання набивного м'яча назад між ніг стоячи у нахилі”. В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей, набивний м'яч у витягнутих вперед руках. Із цього положення – метання набивного м'яча назад між ніг у нахилі вперед.

Вправа 23. „Перекидання набивного м'яча з руки в руку”. В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей, м'яч у одній руці. Із цього положення – перекидання набивного м'яча однією рукою над головою і лов його. Те ж іншою рукою.

Вправа 24. „Метання набивного м'яча з-за голови однією рукою”. В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей, м'яч у одній руці. Із цього положення – метання набивного м'яча з-за голови спочатку правою, а потім лівою рукою на дальність.

Вправа 25. „Штовхання набивного м'яча від грудей однією рукою”. В.п. – стоячи, набивний м'яч в руках перед грудьми. Із

цього положення – штовхання набивного м'яча від грудей вперед спочатку правою, а потім лівою рукою.

Вправа 26. „Штовхання ядра”. В.п. – стоячи, ядро притиснути рукою до ключичної впадини та шиї. Із цього положення – штовхання ядра під належним кутом.

Вправи з комбінованими обтяженнями спрямовані переважно для розвитку м'язів ніг і області таза єдиноборців.

Вправа 1. „Вистрибування зі штангою на спині”. В.п. – стоячи зі штангою на спині. Із цього положення – присідання і вистрибування зі штангою на спині.

Вправа 2. „Спринки вгору зі штангою на спині”. В.п. – стоячи зі штангою на спині, тулуб випрямлено, ноги разом. Із цього положення – стрибки вгору стоячи зі штангою на спині з прямими ногами.

Вправа 3. „Розпірка зі штангою на спині”. В.п. – випад одною ногою вперед зі штангою на спині. Із цього положення – почергова зміна ніг стрибком.

Вправа 4. „Спринки вгору в широкій стійці (гирею) з гантеллю в прямих руках”. В.п. – стоячи з гантеллю (гирею) в прямих руках, тулуб випрямлено, ноги на дві ширини плечей. Із цього положення – вистрибування з гантеллю (гирею) в прямих руках.

Вправа 5. „Зашагування на гімнастичну лаву з гантелями в прямих руках”. В.п. – стоячи з гантелями (гирею) в опущених руках, тулуб випрямлено, ноги на ширині плечей. Із цього положення – зашагування на гімнастичну лаву з гантелями в прямих руках.

7. Вправи на силових тренажерах. Відомо, що якщо тривалий час використовувати одні й ті самі вправи (традиційні), то організм до них адаптується і тренованість зростає неадекватно величині навантажень, або навіть зовсім не зростає. Для подолання цього негативного явища необхідні нові нетрадиційні засоби. Такими засобами і можуть стати вправи на силових тренажерах. Тренажерами називають технічні пристрої, за допомогою яких можна вирішувати певні педагогічні завдання. Сучасні тренажери дозволяють виконувати вправи з точним дозованим опором як для

окремих груп м'язів, так і загальної дії (на більшість м'язових груп одночасно). За їх допомогою можна також вибірково впливати на розвиток певної силової якості. Можливість вибірково зосередитися на розвитку сили певних м'язових груп (наприклад, тих, що відстають у силовому розвитку) і конкретного виду силових якостей дозволяє значно підвищити ефективність силової підготовки. Використання у фізичній підготовці тренажерних комплексів із привабливим дизайном сприяє також підвищенню емоційного фону занять і, як наслідок, їхньої ефективності.

Вправи на силових тренажерах, спрямовані переважно для розвитку м'язів шиї єдиноборців.

Вправа 1. Нахили голови на чотирибічному тренажері.

Вправа 2. Нахили голови на тренажері Смітта.

Вправа 3. Нахили голови на тренажері А. Джоунса.

Вправи на силових тренажерах спрямовані переважно для розвитку м'язів рук і плечового поясу єдиноборців.

Вправа 1. Жим в машині Смітта з грудей стоячи (сидячи).

Вправа 2. Жим в машині Смітта через голову стоячи (сидячи).

Вправа 3. Жим лежачи вузьким хватом в машині Смітта.

Вправа 4. Жим сидячи (стоячи) на тренажері.

Вправа 5. „Зворотні” розведення на Грудь-машині.

Вправа 6. Згинання рук у ліктьових суглобах на тренажері

Л. Скотта.

Вправа 7. Піднімання рук в сторони сидячи на Дельта-машині.

Вправа 8. Трицепсовий жим сидячи на тренажері „Наутілус”.

Вправа 9. Тяга на нижньому блоці вузьким хватом до підборіддя стоячи.

Вправа 10. Тяга в прямих руках на верхніх блоках стоячи (сидячи).

Вправа 11. Піднімання прямої руки вперед на нижньому блоці.

Вправа 12. Піднімання прямої руки назад на нижньому блоці лежачи на боку.

Вправа 13. Піднімання прямої руки в сторону на нижньому блоці стоячи (сидячи).

Вправа 14. Почергове піднімання прямих рук в сторону на нижньому блоці стоячи в нахилі.

Вправа 15. Зведення в прямих руках на верхніх блоках стоячи (на нижніх блоках лежачи).

Вправа 16. Згинання рук у ліктьових суглобах на нижніх блоках стоячи.

Вправа 17. Згинання рук у ліктьових суглобах на верхніх блоках сидячи.

Вправа 18. Згинання рук у ліктьових суглобах на схрещеному блоці стоячи.

Вправа 19. Концентроване згинання руки у ліктьовому суглобі з опорою об стегно (лаву Скота) на нижньому блоці сидячи.

Вправа 20. Почергове згинання рук у ліктьових суглобах на нижньому блоці стоячи в нахилі.

Вправа 21. Згинання рук у ліктьових суглобах на нижньому блоці стоячи в нахилі.

Вправа 22. Опускання передпліч вниз на верхньому блоці стоячи.

Вправа 23. Опускання передпліч вниз зворотнім хватом на верхньому блоці стоячи.

Вправа 24. Опускання передпліч вниз на верхньому блоці сидячи на похилій лаві.

Вправа 25. Опускання передпліч вперед на верхньому блоці стоячи в нахилі.

Вправа 26. Опускання передпліч вперед на верхньому блоці стоячи на колінах з опорою на лаву.

Вправа 27. Розгинання руки у ліктьовому суглобі на верхніх блоках стоячи.

Вправа 28. Піднімання рук в сторони на схрещеному блоці стоячи.

Вправа 29. Піднімання рук в сторони на схрещеному блоці стоячи в нахилі.

Вправа 30. Почергове розгинання рук у ліктьовому суглобі назад на нижньому блоці в нахилі („кікбек”).

Вправи на силових тренажерах спрямовані переважно для розвитку м'язів грудей, живота й спини єдиноборців.

Вправа 1. Жим лежачи в машині Смітта на горизонтальній лаві.

Вправа 2. Жим лежачи в машині Смітта на похилій лаві (вверх або вниз головою).

Вправа 3. Жим лежачи на піднімальному тренажері „Хаммер” (на горизонтальній або похилій лаві).

Вправа 4. Зведення рук на схрещеному блоці лежачи на горизонтальній лаві.

Вправа 5. Зведення рук на схрещеному блоці лежачи на похилій лаві (вверх або вниз головою).

Вправа 6. Зведення рук на горизонтальній лаві на схрещеному блоці лежачи.

Вправа 7. Зведення рук на схрещеному блоці стоячи.

Вправа 8. Зведення рук на схрещеному блоці стоячи в нахилі.

Вправа 9. Зведення рук сидячи на Грудь-машині („метелик”).

Вправа 10. Почергове зведення рук на верхньому блоці стоячи.

Вправа 11. Почергове зведення рук на верхньому блоці стоячи в нахилі.

Вправа 12. Розведення рук сидячи на тренажері.

Вправа 13. Пуловер на тренажері сидячи (лежачи).

Вправа 14. Обертання на тренажері „Грація”.

Вправа 15. Нахили тулуба вперед на верхньому блоці стоячи на колінах.

Вправа 16. Нахили тулуба вперед зі скручуванням на верхньому блоці стоячи на колінах.

Вправа 17. Нахили тулуба в сторону на нижньому блоці.

Вправа 18. Тяга Т-грифа в нахилі на тренажері (широким або вузьким хватом).

Вправа 19. „Шраги” стоячи на тренажері Смітта.

Вправа 20. „Шраги” на піднімальному тренажері.

Вправа 21. Піднімання плечових суглобів стоячи на тренажері „Гомілка-стоячи”.

Вправа 22. Тяга до грудей („пуловер”) на верхньому блоці сидячи (широким і вузьким хватом).

Вправа 23. Тяга за голову на верхньому блоці сидячи.

Вправа 24. Тяга на верхньому блоці прямими руками.

Вправа 25. Тяга до живота на нижньому блоці сидячи.

Вправа 26. Тяга в прямих руках з відхилом тулуба на нижньому блоці сидячи.

Вправа 27. Тяга в прямих руках над головою на нижніх схрещених блоках стоячи.

Вправи на силових тренажерах спрямовані переважно для розвитку м'язів ніг й області таза єдинокорців.

Вправа 1. Присідання в машині Смітта.

Вправа 2. Жим ногами на тренажері (вертикальний, горизонтальний, під кутом 45 градусів).

Вправа 3. Присідання в Гакк-машині (присідання Гаккеншмідта).

Вправа 4. Напівприсіди в Гакк-машині.

Вправа 5. Зворотні присідання в Гакк-машині.

Вправа 6. Піднімання на носках з важелями на плечах на тренажері „Гомілка-стоячи”.

Вправа 7. „Віслокові піднімання” на тренажері.

Вправа 8. Розгинання ніг в колінних суглобах сидячи на тренажері.

Вправа 9. Згинання ніг в колінних суглобах лежачи на тренажері.

Вправа 10. Почергове згинання ніг в колінних суглобах стоячи на тренажері.

Вправа 11. Згинання ніг в колінних суглобах сидячи на тренажері.

Вправа 12. Зведення стегон сидячи на тренажері.

Вправа 13. Приведення стегна на нижньому блоці.

8. Ізометричні (статичні) вправи полягають у напруженні м'язів, що не супроводжується зовнішнім рухом. Наприклад, людина, мобілізувавши сили максимально, намагається випрямити напівзігнуті ноги, опираючись плечима у нерухомо закріплену пере-

кладину. Можливий також варіант протягом певного часу утримувати позаграничне напруження м'язів. У зв'язку з відсутністю механічної роботи (наприклад, пересування маси на певну відстань) в ізометричних напруженнях можна досягти адекватного тренувального ефекту при менших, ніж у динамічних вправах, витратах енергії. Це у свою чергу дозволяє ущільнити тренувальний процес, тобто використати невитрачену енергію на вирішення інших педагогічних завдань або виконати більшу кількість силових вправ як в одному занятті, так і у системі суміжних занять. При максимальних ізометричних напруженнях добре вдосконалюється внутрішньом'язова координація, що ефективно впливає на розвиток максимальної сили за умови різкого напруження і мобілізації вибухової сили. Позитивний вплив ізометричних вправ наступний: можливість підтримувати необхідне напруження впродовж тривалого часу; тренувальний сеанс потребує небагато часу; відносно просте обладнання; можливість впливати практично на всі м'язові групи; висока ефективність в умовах обмеженої можливості рухів з великою амплітудою (у ЛФК, при змушеній гіпокінезії).

Вправа 1. „М'язова напруга руки в опорі”. В.п. – стоячи обличчям до стіни у ліво- або правобічної позиції, однойменною рукою витягнутої вперед, упертися в опору (стіну). Із цього положення – утримання м'язової напруги в 2–3 підходах по 5–6 напруг тривалістю 4–6 сек із зусиллям 80–90% від максимального; здійснення потужного зусилля в 2–3 підходах по 5–6 напруг, тривалістю 2–3 сек із зусиллям 60–80% від максимального з відпочинком між вправами 2–3 хв. і 4–5 хв. відпочинку між підходами.

Вправа 2. „Імітація м'язової напруги фінальної фази ударів руками й ногами”.

Вправа 3. „Обхват дерева”. В.п. – стоячи обличчям до дерева (боксерську грушу, опору), обхопити його (руки в „замку”). Із цього положення – утримання напруги із зусиллям 50–60% від максимального 15–20 сек. У тренувальному сеансі по 5–6 напруг в 3–4 підходах за 1 хв. відпочинку між вправами і 2–3 хв. відпочинку між підходами.

Вправа 4. „Стойка на руках біля опори”. В.п. – упор на кулаках біля опори (стіни, дерева), торкаючись ногами. Із цього положення – утримання стійки від 30 сек до 3 хв. Те ж з перенесенням ваги тіла з однієї на іншу руку.

Вправа 5. „Вис на поперечині в прямих руках”. В.п. – вис на поперечині в прямих руках хватом на ширині плечей. Із цього положення – вис на поперечині в прямих руках протягом 1 хв. в 4–5 підходах з відпочинком 1–1,5 хв.

Вправа 6. „Вис на поперечині з зігнутими руками”. В.п. – вис на поперечині з зігнутими руками хватом на ширині плечей. Із цього положення – вис на поперечині з зігнутими руками протягом 1 хв. в 4–5 підходах з відпочинком 1–1,5 хв.

Вправа 7. „Вис на поперечині з утриманням прямих ніг під кутом 90°”. В.п. – вис на поперечині. Із цього положення – утримання прямих ніг під кутом 90° протягом 1 хв. в 4–5 підходах з відпочинком 1–1,5 хв.

Вправа 8. „Тяга в нахилі”. В.п. – стоячи обличчям до гімнастичних сходів в нахилі вперед руки тримаються за нижню поперечину. Із цього положення – підняття вгору і утримання напруги м’язів 6–8 сек із зусиллям 80–90% від максимального. У тренувальному сеансі нараховується 5–6 напруг за 2–3 підходи з відпочинком в 1 хв. між вправами і 4–5 хв. між підходами.

Отже, можна дійти висновку про те, що при виборі засобів силової підготовки слід керуватися педагогічним завданням, яке пропонується з урахуванням функціональних властивостей тієї або іншої групи вправ. Слід також пам’ятати й про те, що тривале застосування одних і тих самих вправ мало сприяє ефективному розвитку силових можливостей, тому періодичне застосовування навіть менш ефективних фізичних засобів, але тих, що є новими, буде сприяти більш ефективному розвитку сили спортсмена.

Засоби розвитку швидкості в східних единоборствах.
Швидкість – це здатність спортсмена до термінового реагування на подразники і до високої швидкості здійснення рухів, що виконуються за відсутності зовнішнього опору.

Загальною вимогою стосовно вправ для розвитку швидкості є доступність їхнього виконання з майже граничною і граничною швидкістю. Керуючись останнім, ці вправи повинні бути відносно простими за координацією роботи нервово-м'язового апарату. Разом з тим, перш ніж виконувати їх із майже граничною і граничною швидкістю, необхідно приділяти увагу вдосконаленню координації роботи м'язів, що має назву „міжм'язова координація”, на помірних і субмаксимальних швидкостях. Такий процес освоювати треба, для того, щоб єдиноборці зосереджували увагу не на способі, тобто техніці, їх виконання, а на інтенсивності рухів.

Для вибіркового розвитку швидкості рухових реакцій слід застосовувати вправи у терміновому повторному реагуванні на подразники в умовах, які моделюють реальну рухову діяльність. Для комплексного розвитку рухових реакцій у поєднанні з іншими видами швидкості сприймаються як найбільш ефективні рухливі і спортивні ігри за спрощеними правилами виконання і на менших за стандартними вимогами, майданчиках. Позитивний ефект дає також виконання циклічних вправ за командою з різкою зміною темпу, напрямку, виду руху.

Для розвитку швидкості ациклічних одиничних рухів застосовуються найчастіше саме ті вправи, в яких виконання необхідно пов'язувати з покращенням швидкості і координацією роботи нервово-м'язового апарату. Виконувати їх слід з варіативною швидкістю, яка може бути великою, майже граничною чи граничною, та у варіативних умовах, які можуть бути стандартними, полегшеними чи ускладненими. Полегшення або ускладнення умов, тобто зменшення чи збільшення зовнішнього опору, не повинне завершуватися порушенням структури рухів основної вправи. Ускладнювати умови виконання вправ доцільно лише в роботі з достатньо фізично підготовленими єдиноборцями. На розвиток швидкості в ациклічних рухах позитивно впливає розвиток вибухової сили завдяки тих вправ, які є подібними до основних за координацією роботи нервово-м'язового апарату.

Розвиток швидкості в циклічних локомоціях здійснюється за даними [19] із застосуванням таких засобів, серед яких:

1. Рухливі ігри.
2. Спортивні ігри за спрощеними правилами і на менших, ніж стандартні, майданчиках.
3. Естафети.
4. Біг, плавання з гандикапом, коли шанс на перемогу врівноважується ще на старті завдячуючи розташуванню учасників забігу на певній відстані один від одного у відповідності з рівнем розвитку швидкості чи за іншим критерієм.
5. Імітація рухів руками або ногами на бігу чи під час плавання з максимальною або варіативною частотою та з різних вихідних положень – стоячи, лежачи, сидячи.
6. Біг, плавання з максимальною або варіативною частотою рухів.
7. Біг, плавання з прискоренням.
8. Біг, плавання „з ходу”, щоб виконати завдання з подолання короткого відрізка за 2–4 сек з максимальною швидкістю після попереднього розгону.
9. Виконання циклічних вправ зі старту на основі застосування стартового розгону без команди або за командою.
10. Біг, плавання з варіативною швидкістю в межах 70–100% від індивідуальної можливості у конкретній вправі.
11. Швидкісний біг, їзда на велосипеді по рельєфній хвилеподібній поверхні чи на нерівній місцевості.
12. Виконання вправи з різкою зміною швидкості, темпу, довжини кроку і напрямку руху.
13. Виконання швидкісної вправи у полегшених умовах відносно до звичайних. Наприклад, плавання або веслування за течією, біг за вітром або під гору, плавання на буксирі та ін. Полегшення умов розраховується таким чином, щоб воно не призводило до порушень методики і структури рухів основної вправи.
14. Виконання швидкісної вправи в ускладнених умовах відносно до звичайних. Наприклад, біг вгору, веслування з гідрогальмом та ін. Ускладнення не повинне порушувати структуру рухів основної вправи.

15. Виконання швидкісної вправи з застосуванням додаткових предметів. Останні сприяють кращому розслабленню м'язів, які задіяні у виконанні конкретної вправи, і вдосконаленню координації роботи м'язів, які не несуть навантаження.

16. Виконання швидкісних циклічних вправ із застосуванням звуколідерів темпу рухів.

17. Швидкісно-силові вправи: стрибки з ноги на ногу; скоки на одній нозі; стрибки через набивні м'ячі, встановлені на різній відстані; стрибки ліворуч-праворуч через гімнастичну лаву з просуванням вперед; вистрибування з напівприсіду; стрибки через скакалку та ін.

18. Вправи на розтягування м'язів, зв'язок і сухожилів для збільшення амплітуди рухів.

Розвиток швидкості в східних єдиноборствах. Для отримання перемоги у поєдинках зі східних єдиноборств кожен борець повинен мати належний розвиток комплексу характеристик. В число цих характеристик входять швидкість реакції при ударах і захистах, швидкість рухів в одиничних і серійних ударах, швидкість у пересуванні і при захисті. Швидкість реакції єдиноборців виробляється імітаційними вправами без снарядів на місці й у русі; швидкість одиничних, серійних ударів і захисту відпрацьовується у вправах з боксерськими лапами (реакція на певне положення боксерських лап); вправи в захисних рухах (ухили, нирки, підставки, бокові кроки) виконуються на місці й у русі; підскоки в різних напрямках, пересування одиничними й подвійними кроками.

Вправи, спрямовані переважно для розвитку швидкості єдиноборців:

Вправа 1. „Круговий метод”. Вправи виконуються на окремих станціях з послідовним переходом на іншу станцію. Час виконання вправ на „станція” становить 2–3 хв. Після виконання вправи відпочинок 30 сек, необхідний для переходу на іншу станцію. Після виконання усього кола – відпочинок 3 хв. У тренувальному сеансі 2–3 кола. Протягом кругового тренування рухи виконуються з високою швидкістю, і здійснюється постійний контроль за технікою виконання.

Варіант 1.

1 станція. „Одиничні удари на важких боксерських мішках з максимальною швидкістю”. В.п. – стоячи в бойовій стійці, обличчям до боксерських важких боксерських мішків. Із цього положення – послідовне нанесення максимально швидких одиничних ударів лівою й правою рукою (ногою) протягом 3 хв.

2 станція. „Захисні дії з максимальною швидкістю від атак партнера”. В.п. – стоячи в бойовій стійці, обличчям до партнера. Із цього положення – захисні дії з максимальною швидкістю від нанесення партнером у різній послідовності максимально частих, але не дозованих різноманітних ударів лівою й правою рукою або ногою. Через 1,5 хв. зміна завдання.

3 станція. „Пересування з максимальною швидкістю”. В.п. – стоячи в бойовій стійці, обличчям до партнера. Із цього положення – обопільна швидка зміна відстані кроком вперед, назад або в сторону зберігаючи дистанцію. Через 2–3 хв. зміна завдань.

4 станція. „Серійні удари на мішках з максимальною швидкістю”. В.п. – стоячи біля важких боксерських мішків. Із цього положення – нанесення серійних ударів у важкі боксерських мішки з максимально можливою частотою протягом 10 сек з інтервалом відпочинку 20 сек. Те ж на ближній дистанції. Період виконання 2–3 хв.

Варіант 2.

1 станція. „Стрибки на скакалці з максимальною швидкістю”. В.п. – стоячи зі скакалкою в руках. Із цього положення – стрибки на скакалці з максимальною швидкістю різними способами. Через 1 хв. зміна завдання.

2 станція. „Одиничні удари на важких боксерських мішках з максимальною швидкістю”. В.п. – стоячи в бойовій стійці, обличчям до боксерських важких боксерських мішків. Із цього положення – послідовне нанесення максимально швидких одиничних ударів лівою і правою рукою (ногою) протягом 1 хв.

3 станція. „Стрибки з відштовхуванням рук зі штангою з максимальною швидкістю”. В.п. – тулуб природно випрямлено, ноги

разом, руки зігнуті в ліктьовому суглобі на рівні грудей і утримують обтяженням (штангу, гриф або млинець штанги, гирю, набивний м'яч). Із цього положення – одночасний поштовх двома руками штанги вперед і невеликий стрибок двома ногами вгору. Через 1 хв. зміна завдання.

4 станція. „Згинання і розгинання рук в упорі на брусах з максимальною швидкістю”. В.п. – упор на руках на брусах. Із цього положення – згинання і розгинання рук. Через 1 хв. зміна завдання.

Вправа 2. „Почергові удари руками з максимальною швидкістю”. В.п. – стоячи в бойовій стійці. Із цього положення – почергові удари руками з максимальною частотою протягом 10 сек та пересуванням у період відпочинку протягом 20 сек. Вправа виконується протягом 2–3 хв. У тренувальному сеансі 2–3 серії. Те ж з гантелями.

Вправа 3. „Виконання максимальної кількості ударів руками в стрибках вгору”. В.п. – стоячи в бойовій стійці. Із цього положення – виконання максимальної кількості ударів руками в стрибку вгору на місці протягом 2–3 хв. з відпочинком 1 хв. між підходами. У тренувальному сеансі 3–4 серії.

Вправа 4. „Бій з тінню з максимальною швидкістю”. В.п. – стоячи в бойовій стійці. Із цього положення – одиничні удари або серії (3–4 удари) з максимальною швидкістю в сполученні з пересуваннями, обвідними фінтами й захисними діями. У тренувальному сеансі 3 серії тривалістю 3 хв. кожна з відпочинком між серіями 1–2 хв. Те ж з обтяженням на руках і ногах.

Вправа 5. „Удари без гантелей і з гантелями в руках з максимальною швидкістю”. В.п. – стоячи в бойовій стійці. Із цього положення – почергові удари руками з гантелями з максимальною частотою протягом 10 сек, після цього без гантелей протягом 20 сек. Вправа виконується протягом 3 хв. У тренувальному сеансі 2–3 серії.

Вправа 6. „Чергування серій штовхання набивного м'яча від грудей однією рукою і удари з гантелями в руках з максимальною швидкістю”. В.п. – стоячи в бойовій стійці з набивним м'ячем в руках перед грудьми, обличчям до партнера. Із цього положення –

штовхання набивного м'яча від грудей спочатку правою, а потім лівою рукою з максимальною частотою протягом 15 сек, після цього почергове виконання ударів руками з гантелями з максимальною частотою протягом 15 сек. Вправа виконується протягом 3 хв. У тренувальному сеансі 2–3 серії.

Вправа 7. „Виконання захисних дій або ударів з максимальною швидкістю за сигналом”. В.п. – стоячи в бойовій стійці, обличчям до партнера. Із цього положення – виконання заданих захисних дій або ударів з максимальною швидкістю за сигналом. Вправа виконується протягом 3 хв. У тренувальному сеансі 2–3 серії.

Вправа 8. „Виконання захисних дій від тенісного м'яча, що летить з максимальною швидкістю”. В.п. – стоячи в бойовій стійці, обличчям до партнера. Із цього положення – виконання захисних дій від тенісних м'ячів, що кидає партнер з максимальною швидкістю. Вправа виконується протягом 3 хв. У тренувальному сеансі 2–3 серії.

Вправа 9. „Бій з партнером з максимальною швидкістю на подовженій дистанції”. В.п. – стоячи в бойовій стійці, обличчям до партнера. Із цього положення – одиничні удари або серії (3–4 удари) з максимальною швидкістю в сполученні з пересуваннями, обвідними фінтами й захисними діями. У тренувальному сеансі 3 серії тривалістю 3 хв. кожна з відпочинком між серіями 1–2 хв. Те ж з обтяженням на руках і ногах.

Вправа 10. „Бій з партнером з переходом від атакуючих до захисних дій і навпаки з максимальною швидкістю”. В.п. – стоячи в бойовій стійці, обличчям до партнера. Із цього положення – нанесення серій ударів з максимальною швидкістю протягом 15 сек, після цього виконання захисних дій протягом 15 сек. Те ж навпаки. Вправа виконується протягом 3 хв. У тренувальному сеансі 2–3 серії.

Вправа 11. „Бій з партнером з виконанням ударів, що контратакують з максимальною швидкістю”. В.п. – стоячи в бойовій стійці, обличчям до партнера. Із цього положення – виконання захисних дій з нанесенням одиничних ударів, що контратакують з максимальною швидкістю. Вправа виконується протягом 3 хв. У тренувальному сеансі 2–3 серії.

Вправа 12. „Умовний бій з партнером з максимальною швидкістю”. В.п. – стоячи в бойовій стійці, обличчям до партнера. Із цього положення – одиничні удари або серії (3–4 удари) з максимальною швидкістю в сполученні з пересуваннями, обвідними фінтами й захисними діями. У тренувальному сеансі 3 серії тривалістю 3 хв. кожна з відпочинком між серіями 1–2 хв. Те ж з обтяженням на руках і ногах.

Вправа 13. „Удари з максимальною швидкістю у боксерські „лапи” в момент „появи” цілі”. В.п. – стоячи в бойовій стійці, обличчям до партнера. Із цього положення – удари з максимальною швидкістю у боксерські „лапи” в момент „появи” цілі. Вправа виконується протягом 3 хв. У тренувальному сеансі 2–3 серії.

Вправа 14. „Біг на місці з ударами руками з гантелями і без гантелей”. В.п. – бойова стійка. Із цього положення – в максимально швидкісному режимі одночасне виконання почергового піднімання стегон вгору й нанесення прямих ударів руками з гантелями з максимальною частотою протягом 10 сек, після цього без гантелей протягом 20 сек. Те ж з просуванням вперед або назад. Те ж з ударами руками збоку, вгору. Темп вправи максимально швидкий. Кількість повторень – безупинно протягом 30 сек в одному підході. Вправа виконується протягом 3 хв. У тренувальному сеансі 2–3 серії.

Вправа 15. „Біг зі старту з різних положень”. В.п. – лежачи на животі. Із цього положення – біг за сигналом (світловому, звуковому, тактильному) по 15–20 м через 1 хвилину відпочинку в 5–6 серіях. Те ж в 3–4 серіях через 2 хв. відпочинку. Те ж із положення лежачи на спині. Те ж з упору лежачи. Те ж з положення лежачи головою в протилежний бік.

Вправа 16. „Швидкий біг у лісі з подоланням природних перешкод”. В.п. – стоячи, тулуб випрямлено, ноги на ширині плечей, руки природно опущено вниз. Із цього положення – швидкий біг у лісі з подоланням природних перешкод. Те ж з чергуванням швидкісного бігу до 10 сек з наступною ходьбою 1–2 хв. Період виконання 20–30 хв.

Засоби розвитку витривалості в східних єдиноборствах.

Витривалість в загальному сприйнятті – це здатність спортсмена до ефективного виконання вправи, переборюючи стомлення, що розвивається. Для розвитку загальної витривалості можуть бути застосовані різноманітні фізичні вправи та їхні комплекси, що відповідають наступним вимогам [19]:

- відносно проста техніка виконання вправи;
- активне функціонування переважної більшості скелетних м'язів організму;
- підвищена активність функціональних систем організму, що обмежують прояв витривалості;
- дозування і регулювання тренувального навантаження на організм;
- тривале виконання навантаження, що коливається за часом від кількох хвилин до кількох годин.

Переліченим вимогам найбільше відповідають циклічні вправи, а саме: біг, плавання, ходьба та ін. При їх виконанні в роботі беруть участь майже всі скелетні м'язи, активізується діяльність провідних функціональних систем організму, але основна позитивна якість циклічних вправ полягає в тому, що реєструється їх відповідність стану здоров'я і рівню фізичної підготовленості єдиноборця.

Значний ефект в розвитку загальної витривалості досягається також завдяки виконанню ациклічних вправ. Вони теж відповідають наведеним вимогам, але зазвичай їхня ефективність забезпечується не стільки виконанням будь-якої окремої вправи, скільки результуючою сумарною дією багаторазового повторення різнорідних вправ. Таке сполучення вправ забезпечує досягнення необхідного впливу на провідні функціональні системи.

Досить ефективними засобами розвитку загальної витривалості є спортивні і рухливі ігри. В них є особливість: підвищений емоціональний фон ігрової діяльності дозволяє протягом тривалого часу підтримувати належну рухову активність і інтерес до системної дії. Це основні засоби.

Треба визначитися і з допоміжними засобами. Як допоміжні засоби комплексного розвитку витривалості доцільно постійно застосовувати дихальні вправи. В їх числі регульована зміна частоти, глибини і ритму дихання; легенева гіпервентиляція і нормована затримка дихання; синхронізація дихання з фазами рухових дій; вибіркове застосування дихання різного типу – ротового і носового, грудного і черевного. Підвищенню ефективності вправ, що направлені на розвиток витривалості єдиноборця, сприяє цілеспрямована орієнтація на використання факторів зовнішнього середовища. В їх числі температура повітря, відносна вологість, ультрафіолетове опромінювання, атмосферний тиск та ін. Будь-яка зміна кліматичних умов викликає фізіологічні зміни в організмі незалежно від того, до якого саме клімату пристосований був до цього моменту організм. Тому постійно треба пам'ятати про адаптацію, оскільки змагання відбуваються у різних місцевостях. У результаті адаптації спортсмена до зміни погодно-кліматичних умов життєдіяльності відбувається підвищення реактивності вегетативної нервової системи, стимуляція дихання і кровотворення, підсилення окисно-відновних процесів і, як наслідок, зростання витривалості організму.

Розвиток спеціальної витривалості в східних єдиноборствах. Характеристика виробляється під час систематичних тренувань, в яких передбачається поступове збільшення складності, інтенсивності й темпу виконання вправи, а також підвищується щільність тренувань. Змінюючи інтенсивність вправи, час її виконання, кількість повторень рухів, час і характер відпочинку, досягається прикінцева задача. За методикою тренування можна вибірково підбирати навантаження за його переважним впливом на окремі компоненти витривалості, на механізмах енергозабезпечення організму. Останнє дозволяє враховувати особливості реального бою, що полягають у постійно мінливому характері протистояння, його інтенсивності й часу ведення. Отже, витривалість єдиноборця у процесі протистояння буде залежати не тільки від його енергетичних резервів, але й інтенсивності і економності їх витрачання, бо діють механізми стомлення і відновлення. Тобто, якщо він швидко буде

втомлюватися, то повинний навчитися також швидко і відновлювати свої сили після активної дії. В механізмі діють різні процеси.

Так, інтенсивне виконання атакуючих і захисних дій забезпечується анаеробними процесами, а швидкість протікання відновлення в ході двобою визначається потужністю аеробного процесу. Є застереження: бажано не допускати перехід у гліколітичному анаеробному режимі роботи, тобто треба звести залучення гліколізу до гранично можливого мінімуму. Наприклад, треба уникати виконання тривалих серій вправ у високому надвисокому темпі, бо це перевантажує організм і спричиняє швидке зростання стомлення, що завершується негайним зниженням працездатності й збільшенням відновлюваного періоду для усунення значного кисневого дефіциту і молочної кислоти, що нагромадилася в працюючих м'язах.

Зниження працездатності спортсмена проявляє себе в погіршенні реакції, у зниженні потужності роботи, сили ударів і точності рухів, і як наслідок, у зменшенні швидкості виконання атакуючих і захисних дій і пересувань.

Повністю уникнути підключення анаеробного гліколізу в реальному бої не є справою можливою, а іноді й недоцільною, бо діє тактичний план протистояння, а тому до описаного стану треба бути завжди готовим.

Стратегія розвитку і вдосконалювання спеціальної витривалості в східних єдиноборствах повинна ґрунтуватися на двох основних методичних підходах, а саме:

1. Вдосконалювання спеціальної витривалості за рахунок поліпшення компонентів потужності і ємності алактатних анаеробних здатностей організму.

2. Розвиток і вдосконалювання компенсаторних механізмів організму, що пов'язується зі збільшенням потужності його аеробних здатностей.

Для вдосконалювання спеціальної витривалості організму застосовуються спеціальні вправи, в числі яких є:

- а) вправи без партнера. Це – вправи з імітації рухів (пересу-

вання, удари, захист); удари по спеціальних ударних снарядах (на-сипна груша, настінна подушка, мішок та ін.);

б) вправи з партнером в повному екіпіруванні. Це – бій з обмеженими діями; вільний бій з перевищеною тривалістю раундів для визначення витривалості єдиноборця і т. ін.;

в) спеціально-підготовчі вправи в ускладнених умовах. Це – вправи, стоячи на колінах, у присіді, знаходячись по пояс у воді, тренування на нерівній поверхні або в піску та ін.

Є рекомендації:

1. Для вдосконалювання алактатної анаеробної потужності організму здійснюється короткочасна, тобто 10 сек, робота граничної інтенсивності. Її складовими можуть бути бій з тінню, вправи на снарядах, вправи з партнером. У проміжках між серіями, що становлять 10–15 сек, треба виконувати вправи дії в помірному темпі і витримувати інтервали відпочинку між раундами у 1–2 хв.

2. Для вдосконалювання алактатної ємності організму необхідно збільшувати тривалість виконання серій спеціальних вправ до 15–20 сек.

3. Для вдосконалювання гліколітичних анаеробних можливостей організму необхідно збільшити тривалість виконання серій вправ від 20 сек до 30–45 сек. При інтервалах відпочинку 3–4 хв. Навантаження буде спрямоване на збільшення потужності, а при скороченні їх від 1,5 хв. до 10 сек – на ємність анаеробного гліколізу.

Засоби розвитку гнучкості в східних єдиноборствах.

Гнучкість в загальному сприйнятті – це здатність людини виконувати рухи в суглобах з можливо більшою амплітудою.

Для розвитку гнучкості єдиноборців застосовуються, перш за все, такі вправи, що потребують для виконання більшої амплітуди рухів у суглобах, ніж у повсякденні, професійній чи, навіть, у спортивній діяльності. Обираючи вправи для вирішення певного педагогічного завдання, слід враховувати їхню переважну дію на про-яв як активної, так і пасивної гнучкості як в статиці, так і в динаміці.

Узагальнюючи існуючі уявлення про засоби розвитку гнучкості, можна розглянути за джерелом [19] три різновиди вправ. Серед них:

силові вправи, вправи на розслаблення м'язів і вправи на розтягання м'язів, зв'язок і сухожилків.

Силові вправи позитивно впливають на розвиток активної гнучкості в роботі з фізично слабо підготовленими людьми й у випадках, якщо в якомусь суглобі реєструється більша різниця між рівнем прояву пасивної і рівнем прояву активної гнучкості. Найбільш ефективними визнаються такі силові вправи і режими їх виконання, котрі сприяють вдосконаленню внутрішньом'язової і міжм'язової координації і не призводять до значного зростання м'язової маси.

Вправи на розслаблення м'язів. Здатність до довільного свідомого розслаблення м'язів сприяє покращенню рухливості в суглобах на 12–15%. Вона пов'язана з вдосконалюванням процесів гальмування в центральній нервовій системі і, як наслідок, зниженням тону м'язів і покращенням їх еластичності.

Фізичні вправи, що застосовують для розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів розподіляються за методикою [19] на сім груп, а саме:

1. Довільне швидке напруження з наступним, за можливістю, великим, швидким чи повним розслабленням цих самих м'язів.
2. Вільне похитування руками в плечових, ліктьових і променево-зап'ясткових суглобах за рахунок незначного згинання і поштовхоподібного розгинання в плечових і ліктьових суглобах.
3. Вільне похитування ноги в кульшовому, колінному і гомілковостопному суглобах за рахунок незначного згинання і поштовхоподібного розгинання в кульшовому і колінному суглобах опорної ноги.
4. Хлестоподібні рухи розслабленими руками за рахунок різких поворотів тулуба.
5. Струшування руками, ногами і тулубом.
6. Розслаблені „падіння” рук, ніг у положенні лежачи на м'якому маті і тулуба.
7. Комбіновані вправи. Наприклад, з основної стійки на рахунок 1–2 руки підняти вгору, на рахунок 3 – різко напружити всі м'язи рук, на рахунок 4 здійснити розслаблене „опускання” рук.

Тренувальні комплекси складаються з 3–4 вправ, що належать до різних груп, але діють на одні і ті самі м'язи. Кожну вправу треба повторювати по 6–10 разів. Вправи в довільному розслабленні м'язів доцільно виконувати перед вправами на розтягування безпосередньо, між серіями вправ на розтягування та між серіями вправ на розвиток сили.

Вправи на розтягування розподіляються на три групи – *активні, пасивні і комбіновані*. Кожна із вказаних груп у свою чергу розподіляється на підгрупи, яких множина.

Звернемо увагу на суть *активних вправ*: вона полягає в тому, що рухи в суглобах здійснюються внаслідок довільного напруження і скорочення м'язів-синергістів та адекватного розслаблення і розтягування м'язів-антагоністів. За характером виконання активні вправи розподіляють на повільні рухи, пружні рухи, махові рухи. Ці вправи можна виконувати як без обтяжень, так і з додатковими обтяженнями.

Активні вправи, що за рекомендацією спрямовані переважно на розвиток гнучкості рук і плечового поясу єдиноборців.

Вправа 1. „Замок”. В.п. – стоячи, руки зчеплені в „замок” за спиною, ліва рука зверху, права – знизу. Із цього положення – лівий лікоть відводиться в сторону. Те ж правою рукою.

Вправа 2. „Залом ліктя”. В.п. – стоячи, права рука на поясі ліва на лікті правої руки. Із цього положення – лівою рукою лікоть правої руки підтягти до себе.

Вправа 3. „Замок за спиною”. В.п. – стоячи, тулуб зігнути в попереку вперед, руки зчеплені в „замок” і повністю випрямлені за спиною. Із цього положення – погойдуючись вниз з підняттям рук назад-вгору. Те ж у нахилі.

Вправа 4. „Прямий тиск на плечовий суглоб”. В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей. Із цього положення – нахили вперед, руки на опорі – прогини в плечових суглобах вниз із поступовим збільшенням амплітуди.

Вправа 5. „Кругові рухи прямими руками”. В.п. – ноги на ширині плечей, руки опущені уздовж тулуба. Із цього положення – кругові рухи прямими руками вперед, а потім назад.

Вправа 6. „Кругові рухи передпліччями” В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки в сторони. Із цього положення – кругові рухи передпліччями вперед, а потім назад.

Вправа 7. „Кругові рухи прямими руками перед собою”. В.п. – ноги на ширині плечей, руки опущені уздовж тулуба. Із цього положення – кругові рухи прямими руками перед собою: спочатку вправо, потім вліво.

Вправа 8. „Парні кола руками”. В.п. – стоячи ноги на ширині плечей, руки опущені уздовж тулуба. Із цього положення – різноманітні зустрічних кіл руками у вертикальній площині з одночасним проворотом у попереку.

Вправа 9. „Махи руками в нахилі”. В.п. – стоячи в нахилі вперед, руки в сторони. Із цього положення – мах руками в нахилі вправо з поворотом тулуба, потім вліво.

Вправа 10. „Відведення рук в сторони”. В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки перед груддю. Із цього положення – відведення рук в сторони.

Вправа 11. „Прогин назад з рукою”. В.п. – ноги на ширині плечей, руки опущені уздовж тулуба. Із цього положення – відведення руки назад вгору й прогин у тулубі.

Активні вправи, що за рекомендацією спрямовані переважно на розвиток гнучкості спини єдиноборців.

Вправа 1. „Нахили тулуба вперед”. В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки за головою. Із цього положення – нахили вперед не згинаючи коліна, намагатись торкнутися руками стоп ніг. Те ж поверхні. Те ж за п’ятками.

Вправа 2. „Нахили тулуба вперед до кожної ноги”. В.п. – ноги на ширині плечей, руки опущені уздовж тулуба. Із цього положення – відставити ліву ногу в сторону, нахили тулуба вперед до кожної ноги, не згинаючи коліна, намагатись торкнутися руками стоп ніг. Те ж поверхні. Те ж за п’ятками.

Вправа 3. „Нахили тулуба вперед із захватом за опору”. В.п. – стоячи обличчям до шведських сходів, ноги в колінних суглобах випрямлені, хват за поперечину. Із цього положення –

нахили тулуба вперед із захватом за нижню рейку шведських сходів.

Вправа 4. „Нахили тулуба в сторону з рукою вгорі”. В.п. – ноги нарізно, руки зціплені в замок за спиною. Із цього положення – нахили вліво, права рука вгорі, ліва за спиною. Те ж в іншу сторону.

Вправа 5. „Нахили тулуба в сторону до ноги на опорі”. В.п. – стоячи боком на відстані кроку до шведських сходів, права нога випрямлена на поперечині. Із цього положення – нахили в сторону до ноги на опорі. Те ж з іншою ногою.

Вправа 6. „Млин”. В.п. – стоячи в нахилі вперед, ноги на ширині плечей, руки опущені вниз. Із цього положення – торкання правою рукою стопи лівої ноги, ліва рука вгору. Те ж навпаки.

Вправа 7. „Міст обличчям до поверхні”. В.п. – упор лежачи на животі. Із цього положення – піднімання в позу „міст”.

Вправа 8. „Міст”. В.п. – лежачи на спині. Із цього положення – піднімання в позу „міст”.

Вправа 9. „Міст на шведських сходах”. В.п. – стоячи спиною до шведських сходів на відстані кроку ноги нарізно, захват середнім хватом рейки вище голови. Із цього положення – нахил назад з послідовним перехопленням рейок у напрямку вниз, прогнутися назад до положення „міст”.

Вправа 10. „Скрутка стоячи”. В.п. – стоячи, руки витягнуті в сторони. Із цього положення – поворот тулуба вправо, потім вліво.

Вправа 11. „Складка ніг за голову лежачи”. В.п. – лежачи на спині, руки уздовж тулуба. Із цього положення – повільне піднімання прямих ніг вгору, намагаючись стопами торкнутися поверхні за головою.

Вправа 12. „Прогин у тулубі лежачи”. В.п. – лежачи на животі, руки на потилиці, ноги під опорою. Із цього положення – прогин у тулубі назад.

Вправа 13. „Прогин у тулубі з підніманням руки і ноги стоячи на колінах”. В.п. – упор стоячи на колінах. Із цього положення – піднімання правої руки вгору з відведенням лівої ноги назад. Те ж лівою рукою й правою ногою.

Вправа 14. „Прогин у тулубі стоячи обличчям до шведських сходів”. В.п. – ноги нарізно на першій рейці обличчям до шведських сходів, хват широкий на рівні грудей. Із цього положення – випрямивши руки, пружні нахили вперед у вис зігнувшись.

Вправа 15. „Прогин у тулубі стоячи спиною на шведських сходах”. В.п. – стоячи спиною на рейці шведських сходів, руки хватом на рівні голови. Із цього положення – прогин вперед зі згинанням лівої ноги. Те ж зі згинанням правої ноги.

Вправа 16. „Прогин у тулубі з підніманням ноги назад вгору у висі на шведських сходах”. В.п. – вис стоячи на рейці шведських сходів, ноги разом, руки вгорі середнім хватом. Із цього положення – прогин у тулубі з підніманням ноги назад вгору у висі на шведських сходах.

Вправа 17. „Скрутка у випаді ногою вперед”. В.п. – максимально широкий випад ногою з прямим кутом між гомілкою і стегном зігнутої ноги, руки на поясі. Із цього положення – поворот тулуба вліво, руки вліво. Те ж в іншу сторону.

Вправа 18. „Метелик вперед”. В.п. – сидячи на поверхні, ноги зігнути в колінах й підгорнуті, ступні з’єднані між собою. Із цього положення – нахили вперед чолом. Те ж грудьми до стоп ніг.

Вправа 19. „Метелик назад”. В.п. – сидячи на поверхні, стопи обох ніг розгорнути назвні. Із цього положення – повільно лягти назад, не піднімаючи коліна з поверхні.

Вправа 20. „Прогин у тулубі стоячи на колінах”. В.п. – стоячи на колінах, руки вгору. Із цього положення – прогин назад, намагаючись торкнутися руками поверхні за головою.

Вправа 21. „Прогин у тулубі стоячи з торканням поверхні за п’ятками”. В.п. – стоячи ноги на ширині плечей, руки природно опущені. Із цього положення – прогин назад, намагаючись торкнутися руками п’яток.

Вправа 22. „Круговий проворот у попереку”. В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки випрямлені перед собою. Із цього положення – широкий замах руками в сторону, потім послідовний мах однією, потім іншою рукою за дугою назад, одночасно прогинаючись у попереку й виводячи таз вперед. Те ж в іншу сторону.

Активні вправи, що за рекомендацією спрямовані переважно на розвиток гнучкості ніг і кульшового суглоба єдиборців.

Вправа 1. „Махи ногою вперед-назад”. В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей. Із цього положення – махи правою ногою вперед-назад. Те ж лівою ногою.

Вправа 2. „Махи ногою перед собою вправо-вліво”. В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей. Із цього положення – махи правою ногою перед собою вправо-вліво. Те ж махи лівою ногою.

Вправа 3. „Махи ногою назад”. В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей. Із цього положення – махи однією ногою назад вгору. Те ж іншою ногою.

Вправа 4. „Махи ноги торкаючись стопою долоні”. В.п. – стоячи, руки вперед-в сторони, руки природно опущені. Із цього положення – мах лівої ноги торкаючись стопою долоні. Те ж правою ногою.

Вправа 5. „Махи ногами в протилежних напрямках лежачи”. В.п. – упор на лопатках. Із цього положення – махи ногами в протилежних напрямках (одна нога назад вниз, інша – вперед вгору).

Вправа 6. „Нахили вперед з ногою на опорі”. В.п. – стоячи обличчям до шведських сходів на відстані кроку, лівої ногою на рейці якнайвище. Із цього положення – нахили вперед до лівої ноги, торкаючись грудьми коліна. Те ж іншою ногою.

Вправа 7. „Прогин у тулубі з ногою на опорі позаду”. В.п. – стоячи спиною до опори й випрямленою ногою зверху. Із цього положення – максимальний прогин у тулубі, не згинаючи ногу в колінному суглобі.

Вправа 8. „Піднімання зігнутої в коліні ноги з відведенням в сторону”. В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки в сторони. Із цього положення – піднімання зігнутої в коліні правої ноги з відведенням в сторону. Те ж іншою ногою.

Вправа 9. „Випад ногою вперед”. В.п. – максимально широкий випад ногою з прямим кутом між гомілкою й стегном зігнутої ноги, руки за спиною й упором у поперек. Із цього положення – пружинні погойдування з торканням стегном відведеної ноги поверхні, не згинаючи коліна.

Вправа 10. „Випад ногою в сторону”. В.п. – широка стійка, ноги нарізно. Із цього положення – випад ногою в сторону. Те ж іншою ногою.

Вправа 11. „Випад ногою з витягнутою вперед гомілкою”. В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей. Із цього положення – випад лівою ногою з витягнутою вперед гомілкою. Те ж іншою ногою.

Вправа 12. „Випад ногою вперед з підгорнутою гомілкою”. В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей. Із цього положення – випад лівою ногою вперед з підгорнутою гомілкою. Те ж іншою ногою.

Вправа 13. „Випад ногою з гомілкою під прямим кутом до поверхні”. В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей. Із цього положення – випад лівою ногою з гомілкою під прямим кутом до поверхні. Те ж іншою ногою.

Вправа 14. „Шпагати з опорою за шведські сходи”. В.п. – стоячи боком до шведських сходів. Із цього положення – шпагати з опорою за шведські сходи. Те ж без опори.

Вправа 15. „Нахили вперед в глибокому випаді”. В.п. – глибокий випад ногою вперед. Із цього положення – нахили вперед, намагаючись грудьми торкнутися поверхні.

Звернемо увагу на суть пасивних вправ. При виконанні *пасивних вправ* пересування ланок тіла відносно один до одної відбувається не за рахунок долаючої роботи м'язів відповідного суглоба, а під дією зовнішніх сил, серед яких переважними є маса власного тіла і дії партнера. В пасивних рухах можна досягти значно більшої амплітуди руху, ніж в активних, але перенесення пасивної гнучкості на активну є досить обмеженим. Велика пасивна рухливість залишається лише передумовою для розвитку активної гнучкості за сприяттям як активних, так і комбінованих вправ. Завдяки активізації пасивних вправ можна досить швидко досягти значної рухливості в суглобах, але після припинення занять вона втрачається теж значно швидше, ніж та, що досягнута за допомогою активних вправ. Більш стійкий тренувальний ефект дає систематичне поєднання пасивних і активних вправ.

Пасивні вправи, що за рекомендацією спрямовані переважно на розвиток гнучкості рук і плечового поясу єдиноборців.

Вправа 1. „Максимальне відведення руки назад вгору за допомогою партнера”. В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей. Партнер тримає випрямлені руки позаду за зап’ястя. Із цього положення – партнер максимально відводить руки назад вгору. Те ж лежачи.

Вправа 2. „Максимальне відведення прямих рук назад за спиною за допомогою партнера”. В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей. Партнер тримає випрямлені руки позаду за зап’ястя. Із цього положення – партнер максимально відводить руки назад. Те ж сидячи. Те ж лежачи.

Вправа 3. „Максимальне відведення рук в „замку” назад за допомогою партнера”. В.п. – стоячи, випрямлені руки вгорі в „замку”. Із цього положення – партнер максимально відводить руки в „замку” назад.

Вправа 4. „Максимальне відведення рук за спиною в „замку” назад вгору за допомогою партнера”. В.п. – стоячи в нахилі вперед, руки в „замку за спиною”. Права рука партнера тримає руки, ліва упор на грудях. Із цього положення – партнер максимально відводить руки в „замку за спиною” вгору.

Вправа 5. „Максимальне відведення рук в „замку” лежачи на животі назад вгору за допомогою партнера”. В.п. – лежачи животом на поверхні, руки витягнуті вперед. Партнер тримає руки за зап’ястя. Із цього положення – партнер максимально піднімає руки за зап’ястя вгору назад.

Вправа 6. „Максимальне відведення рук назад за головою в „замку” сидячи за допомогою партнера”. В.п. – сидячи руки за головою в „замку”. Партнер тримає руки за лікті. Із цього положення – партнер максимально розводить лікті назад.

Пасивні вправи, що за рекомендацією спрямовані переважно на розвиток гнучкості спини єдиноборців.

Вправа 1. „Піднімання партнера за руки стоячи”. В.п. – стоячи спиною до спини з партнером, руки зчеплені у зап’ястних суглобах. Із цього положення – піднімання партнера за руки, нахилиючи тулуб вперед. Те ж боком.

Вправа 2. „Почергові нахили тулуба вперед з партнером сидячи”. В.п. – сидячи обличчям до партнера з опором стопами у стопи партнера, руки зчеплені у зап’ястних суглобах. Із цього положення – почергова тяга за руки з нахилами тулуба вперед.

Вправа 3. „Почерговий натиск спиною з партнером сидячи”. В.п. – сидячи спиною до спини з партнером, руки зчеплені у ліктьових суглобах. Із цього положення – почерговий натиск спиною з партнером сидячи.

Вправа 4. „Нахили тулуба вперед за допомогою партнера сидячи”. В.п. – сидячи на поверхні, ноги разом, руки витягнуті вперед. Партнер натискає руками на тулуб й коліна. Із цього положення – нахили тулуба вперед з натиском партнера на тулуб й коліна. Те ж з розведеними ногами.

Вправа 5. „Прогин тулуба вгору за допомогою партнера лежачи”. В.п. – лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях і зчеплені на потилиці, партнер сидить на ногах і тримає тулуб за плечі. Із цього положення – прогин тулуба максимально вгору за допомогою партнера.

Пасивні вправи, що за рекомендацією спрямовані переважно на розвиток гнучкості ніг і кульшового суглоба єдиборців.

Вправа 1. „Підйоми ніг вперед вгору за допомогою партнера стоячи”. В.п. – стоячи, ноги разом, партнер тримає одну ногу в руках. Із цього положення – партнер піднімає одну ногу вперед вгору. Те ж іншу ногу.

Вправа 2. „Розведення ніг вперед вгору за допомогою партнера лежачи”. В.п. – лежачи на спині. Партнер сидить на одній нозі, інша у нього в руках. Із цього положення – партнер піднімає одну ногу вперед вгору й виконує максимальний тиск.

Вправа 3. „Піднімання ноги в сторону за допомогою партнера стоячи”. В.п. – стоячи, ноги разом, партнер тримає одну ногу в руках. Із цього положення – партнер піднімає одну ногу в сторону. Те ж іншу ногу.

Вправа 4. „Розведення ніг в сторони за допомогою партнера лежачи”. В.п. – лежачи на спині, ноги нарізно, партнер тримає ноги

в руках. Із цього положення – партнер виконує максимальне розведення ніг в сторони.

Вправа 5. „Шпагати з опорою за шведські сходи за допомогою партнера”. В.п. – стоячи боком до шведських сходів. Із цього положення – шпагати (поздовжній, поперечний) з опорою за шведські сходи, партнер притискає кульшовий суглоб до поверхні. Те ж без опори.

Вправа 6. „Згинання ніг в колінному суглобі до відмови за допомогою партнера”. В.п. – лежачи на грудях, руки в опорі на поверхні, ноги зігнуті в колінному суглобі. Партнер тримає за гомілки. Із цього положення – партнер згинає ноги в колінному суглобі до відмови.

Вправа 7. „Метелик вперед за допомогою партнера”. В.п. – сидячи на поверхні, ноги зігнуті в колінах й підгорнуті, ступні з’єднані між собою. Руки партнера на колінах. Із цього положення – партнер притискає ноги в колінному суглобі до поверхні. Те ж лежачи на спині.

Звернемо увагу на суть *комбінованих вправ*. Вона полягає в об’єднанні в одній вправі декількох складових: активної і пасивної фаз, динамічного і статичного режимів роботи м’язів. Комбіновані вправи застосовуються зазвичай на завершальному етапі розвитку гнучкості і на етапі її збереження. Вправи є ефективними для розвитку як пасивної, так і активної гнучкості. Окрім того, вони дозволяють розширити адаптаційні можливості організму на основі збільшення різнобічності і різноманітності тренувальних дій і завдяки підвищенню емоційного фону занять.

Засоби розвитку координаційних здібностей в східних єдиноборствах. *Координація* в загальному сприйнятті – це здатність спортсмена раціонально узгоджувати рухи ланок тіла в процесі вирішення конкретних рухових завдань.

В основу методики розвитку координаційних здібностей закладене виконання рухових завдань в ускладнених умовах. Для цього для здійснення вправи вводяться обмеження. Наприклад, обмеженням може виступати дефіцит простору чи часу, недостатня чи надмірна інформація тощо. Ефективними, окрім того, засобами є

біг пересіченою місцевістю з подоланням природних чи штучних перешкод, якими є катання на лижах, бігові вправи з подоланням таких перешкод, якими є бар'єри, гімнастичні лави, кеглі, м'ячі та ін., вправи з м'ячами, єдиноборства, гімнастичні й акробатичні вправи, спортивні і рухливі ігри, особливо на зменшених майданчиках та зі збільшеною кількістю гравців та ін. Таке узагальнюється у джерелі [19].

Ефективними сприймаються також і різноманітні вправи з досягнення нормованих параметрів рухової діяльності. Основними серед них є проходження або пробігання певної дистанції з заплученими очима, кидки м'яча у баскетбольний кошик із заплученими очима, виконання гімнастичної вправи з обмеженим або повним виключенням зору, виконання вправи в умовах обмеження слуху або при штучно створеному надмірному шумі, стрибки з розворотом на визначений кут, подолання певних дистанцій за встановлений час, виконання силових вправ із варіативними обтяженнями та ін. Часткове або повне виключення одних аналізаторів сприяє активізації функції інших, що позитивно позначається на формуванні кінестетичних способів рухів, наявність яких за даними [11] обумовлює розширення координаційних можливостей єдиноборця.

Розвиток здібності до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів пов'язується переважно з вправами, що є спрямованими на покращення м'язового сприймання або відчуття предмета, що освоюється. Таким предметом є м'яч, планка, снаряд, стрічка та ін. Так, для покращення відчуття м'яча у кидку, при ударі, прийомі або передачі рекомендується застосовувати м'ячі різних розмірів і маси, зважувати широку варіативність сили кидків і ударів, розрахувати і оцінювати дальність його польоту. В іншому разі, коли треба покращити відчуття снаряда, за висновками [21] доцільно застосовувати ядра і списи різних розмірів і маси, жердини різної довжини та з різними пружними властивостями та ін. Для розвитку здібності до збереження рівноваги фахівці [35] рекомендують застосовувати відносно самостійні групи різноманітних вправ в ускладнених умовах, за якими розглядається:

1) рівновага тіла на одній нозі в різних положеннях з одночасними рухами вільної ноги, рук і тулуба;

2) стійки на руках і на голові з різними положеннями і виконанням рухів ніг;

3) різкі повороти, нахили і колові рухи головою, стоячи на одній нозі або на двох ногах, з різними положеннями і рухами рук, тулуба і вільної ноги;

4) колові рухи тулубом, стоячи на одній нозі або на двох ногах;

5) рухи з положення стоячи на обмеженій опорі, якою є в'язанка хворосту, колода, трос та ін.;

б) зміна чи раптове припинення руху за сигналом при умові збереження заданої пози або швидка зміна напрямку чи характеру рухів;

7) рухові дії із заплющеними очима.

Покращенню відчуття ритму сприяє методика використання різних світлових і звукових сигналів, що виконують роль ритмолідерів. Це можуть бути прості сигнали (наприклад, рахунок, удари в долоні) або складні (наприклад, музичний супровід, програмоване звукове ритмолідирування, орієнтація на відтворення оптимальної біомеханічної структури рухових дій).

Для розвитку здібності до довільного розслаблення м'язів доцільно застосовувати вправи, що сприяють помітному їхньому розслабленню, раціональному чергуванню напруження і розслаблення, регулюванню напруження. Зокрема, ефективними є вправи, що потребують як поступового, так і стрімкого переходу від напруження м'язів до розслаблення, а також вправи, в яких напруження одних м'язів супроводжується максимальним розслабленням інших (наприклад, довільне напруження м'язів правої руки з одночасним можливим значним розслабленням м'язів лівої руки), вправи, в яких необхідно підтримувати рух розслабленої ланки тіла за інерцією за рахунок руху інших частин (наприклад, колові рухи розслабленими руками за рахунок роботи м'язів ніг і тулуба). Покращенню здібності до розслаблення м'язів сприяє раціональне чергування ізометричних напружень, що виконується впродовж 1–3 сек з наступним, за можливістю, повним розслабленням.

Таким чином, основними засобами розвитку координаційних здібностей є фізичні вправи. Вони повинні бути різноманітними і достатньо складними за координацією роботи нервово-м'язового апарату. Їх слід виконувати в ускладнених умовах, які визначаються різними вихідними положеннями тіла, обмеженням простору і часу, частковим або повним виключенням зорового або слухового аналізаторів, пересіченою місцевістю, рухливістю опори і т. ін.).

Вправи, що рекомендацією спрямовані переважно на розвиток координаційних здібностей єдиноборців.

Вправа 1. „Рівновага стоячи”. В.п. – стоячи тулуб випрямлено, ноги разом, руки природно опущені уздовж тулуба. Із цього положення – одночасне підняття лівої ноги назад й рук в сторону та втримання рівноваги. Те ж правої ноги. Те ж з підняттям ноги вперед. Те ж із зігнутою піднятою ногою у колінному суглобі й торканням її опорної ноги. Те ж з закритими очима.

Вправа 2. „Рівновага з опорою на руку й коліно”. В.п. – стоячи навколiшках з опорою рук на поверхню. Із цього положення – одночасне підняття лівої руки й правої ноги. Те ж правої руки й лівої ноги. Те ж з закритими очима.

Вправа 3. „Стілка на голові”. В.п. – стоячи навколiшках з опорою рук й голови на поверхню. Із цього положення – піднімання ніг вгору й утримання рівноваги. Те ж з закритими очима.

Вправа 4. „Стілка на руках”. В.п. – стоячи навколiшках з опорою рук на поверхню. Із цього положення – піднімання ніг вгору й утримання рівноваги, партнер підтримує за ноги. Те ж на кулаках. Те ж на пальцях. Те ж без підтримки партнера. Те ж з закритими очима.

Вправа 5. „Стрибки з розворотами”. В.п. – стоячи тулуб випрямлено, ноги разом, руки природно опущені уздовж тулуба. Із цього положення – стрибки з розворотами (на 180°, 360° та ін.). Те ж стрибки через гімнастичну лаву. Те ж стрибки з опори різної висоти. Те ж стрибки на опору різної висоти. Те ж з закритими очима.

Вправа 6. „Стрибки спиною (боком) вперед”. В.п. – стоячи спиною (боком) у напрямку стрибка, тулуб випрямлено, ноги на

ширині плечей, руки природно опущені уздовж тулуба. Із цього положення – стрибок з максимальним зусиллям спиною (боком) вперед. Те ж з закритими очима.

Вправа 7. „Стрибки вгору з торканням підвішених предметів”. В.п. – стоячи тулуб випрямлено, ноги на ширині плечей, руки природно опущені уздовж тулуба. Із цього положення – стрибки вгору з торканням (рукою, ногою, головою, плечем, коліном) підвішених предметів. Те ж зі збільшенням висоти. Те ж з розбігу. Те ж з закритими очима.

Вправа 8. „Човниковий біг”. В.п. – стоячи, тулуб випрямлено, ноги на ширині плечей, руки природно опущено вниз. Із цього положення – човниковий біг. Те ж зі збільшенням відрізків. Те ж зі зміною напрямків за сигналами. Те ж з закритими очима.

Вправа 9. „Біг зі зміною напрямку”. В.п. – стоячи, тулуб випрямлено, ноги на ширині плечей, руки природно опущено вниз. Із цього положення – біг зі зміною напрямку, за сигналом (світловому, звуковому, тактильному). Те ж з закритими очима.

Вправа 10. „Біг зі спортивним орієнтуванням”. В.п. – стоячи, тулуб випрямлено, ноги на ширині плечей, руки природно опущено вниз. Із цього положення – біг у природній місцевості за завданням.

Вправа 11. „Біг з подоланням смуги штучних перешкод”. В.п. – стоячи, тулуб випрямлено, ноги на ширині плечей, руки природно опущено вниз. Із цього положення – біг з подоланням смуги штучних перешкод.

Вправа 12. „Перекиди”. В.п. – присід, ноги разом, руки з опором на поверхню. Із цього положення – перекид вперед у положення присіду. Те ж перекид назад. Те ж боком. Те ж через плече. Те ж політ-перекид. Те ж сальто. Те ж з виконанням ударів. Те ж з закритими очима.

Вправа 13. „Елементи на гімнастичних снарядах”. В.п. – стоячи коло гімнастичних снарядів (перекладина, брусся, кільця, кінь та ін.), тулуб випрямлено, ноги разом, руки природно опущені уздовж тулуба. Із цього положення – виконання різноманітних елементів на гімнастичних снарядах. Те ж з закритими очима.

Вправа 14. „Подолання двометрової перешкоди (паркана)”. В.п. – стоячи біля двометрової перешкоди (паркана), тулуб випрямлено, ноги на ширині плечей, руки природно опущено вниз. Із цього положення – подолання двометрової перешкоди (паркана).

Вправа 15. „Падіння з прийняттям бойової стійки”. В.п. – стоячи, тулуб випрямлено, ноги на ширині плечей, руки природно опущено вниз. Із цього положення – партнер виконує штовхання у будь-яку сторону, здійснюється падіння (вперед, назад, падіння-страховки через праве або ліве плече, перекид-падіння назад) з прийняттям бойової стійки. Те ж з закритими очима.

Вправа 16. „Перестрибування палиці (пояса) в прямих руках”. В.п. – тулуб випрямлено, ноги разом, у витягнутих руках палиця або пояс хватом ширина плечей. Із цього положення – стрибки вгору з підняттям колінних суглобів до грудей, перестрибуючи палицю (пояс) в прямих руках. Те ж з закритими очима.

Вправа 17. „Прийняття бойової стійки стрибком з положення лежачи”. В.п. – лежачи на спині, руки випрямлені уздовж тулуба. Із цього положення – піднімання ніг вгору й стрибком прийняття бойової стійки. Те ж з закритими очима.

Вправа 18. „Пересування в бойовій стійці з виконанням комбінацій технічних дій”. В.п. – стоячи в бойовій стійці. Із цього положення – за завданням різноманітні пересування в бойовій стійці з виконанням комбінацій технічних дій (ударів, обвідних фінтів і захисними діями). Те ж з закритими очима.

Вправа 19. „Пересування в бойовій стійці з набиванням тенісного м'яча”. В.п. – стоячи в бойовій стійці з тенісним м'ячем в руках. Із цього положення – пересування в бойовій стійці з набиванням тенісного м'яча. Те ж з закритими очима.

Вправа 20. „Пересування в бойовій стійці з передачами тенісного м'яча”. В.п. – стоячи в бойовій стійці, обличчям до партнера. Із цього положення – передачі тенісного м'яча з пересуванням в бойовій стійці. Те ж з закритими очима.

Вправа 21. „Пересування в упорі лежачи”. В.п. – лежачи на

животі з опором на передпліччях. Із цього положення – пересування в різних напрямках в упорі лежачи. Те ж з закритими очима.

Вправа 22. „Бій з тінню з зупинками за командою і збереженням пози”. В.п. – стоячи в бойовій стійці. Із цього положення – „бій з тінню” в сполученні з пересуванням, обвідними фінтами і захисними діями в бойовій стійці з зупинками за командою і збереженням пози. Те ж з закритими очима.

Вправа 23. „Удари у пунктбол”. В.п. – стоячи в бойовій стійці у кроці до пунктболу. Із цього положення – одиничні або серії ударів у пунктбол. Те ж з закритими очима.

Вправа 24. „Удари у боксерську грушу на растяжках”. В.п. – стоячи в бойовій стійці у кроці до боксерської груші на растяжках. Із цього положення – одиничні або серії ударів у боксерську грушу. Те ж з закритими очима.

Вправа 25. „Удари у мішок, що рухається”. В.п. – стоячи в бойовій стійці у кроці до мішку, що рухається. Із цього положення – пересування в бойовій стійці та нанесення одиничних або серій ударів у мішок, що рухається. Те ж з закритими очима.

Вправа 26. „Удари у декілька боксерських снарядів одночасно”. В.п. – стоячи в бойовій стійці у кроці від боксерських снарядів (груш, мішків, лап). Із цього положення – за завданням пересування в бойовій стійці та нанесення одиничних або серій ударів одиничні або серії ударів у боксерські снаряди (груш, мішків, лап). Те ж з закритими очима.

Вправа 27. „Спаринг з партнером на обмеженій території”. В.п. – стоячи в бойовій стійці, обличчям до партнера. Із цього положення – спаринг з партнером на обмеженій території (боксерському ринзі, татамі, куті) в сполученні з пересуванням, обвідними фінтами й захисними діями в бойовій стійці. Те ж з закритими очима.

Вправа 28. „Обертання й бій з тінню”. В.п. – стоячи, тулуб випрямлено, ноги на ширині плечей, руки біля голови в кулаках. Із цього положення – обертання, потім „бій з тінню” в сполученні з пересуванням, обвідними фінтами й захисними діями в бойовій стійці. Те ж в іншу сторону. Те ж з закритими очима.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ ДО ТЕМИ 5

1. Охарактеризуйте загальні основи фізичної підготовки у східних єдиноборствах?
2. Розкрийте сутність засобів розвитку і вдосконалювання фізичної підготовленості єдиноборців?
3. Які засоби розвитку сили єдиноборця Ви знаєте?
4. Наведіть засоби розвитку швидкості єдиноборця?
5. За допомогою яких засобів можливо покращити рівень гнучкості єдиноборця?
6. Охарактеризуйте засоби вдосконалювання витривалості єдиноборців?
7. Яким чином вдосконалюють координаційні здібності єдиноборця?
8. Які свої вправи Ви би застосовували в процесі підготовки єдиноборців?
9. Яке дозування вправ Ви би здійснювали на заняттях зі східних єдиноборств?
10. На які травмонебезпечні вправи треба звернути особливу увагу та забезпечити страхування єдиноборців при їх виконанні?
11. Запропонуйте тижневу програму фізичної підготовки для єдиноборців високої кваліфікації?
12. Наведіть найефективніші, на Вашу думку, засоби вдосконалювання будь-якої фізичної якості єдиноборців?

ТЕМА 6. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА У СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

1. Загальні положення технічної підготовки у східних єдиноборствах.

2. Бойова стійка у східних єдиноборствах.

3. Пересування єдиноборця в бойовій стійці.

4. Фізичний зміст техніки ударів у східних єдиноборствах.

5. Спаринг як основний засіб вдосконалювання бойової майстерності єдиноборця.

6. Вдосконалювання техніки єдиноборців за використанням снарядів та спеціального інвентарю.

7. Спеціалізовані ігрові комплекси для вдосконалювання бойової техніки єдиноборців.

8. Перебивання єдиноборцями твердих предметів.

1. Загальні положення технічної підготовки у східних єдиноборствах

Технічна підготовленість спортсменів спрямовується на формування рухових умінь та навичок, що забезпечують оптимальну форму та структуру, стабільність та економічність дій при виконанні, передусім, змагальних вправ. Найкращих результатів можна досягти тільки за умови всебічної технічної підготовленості спортсменів. Засвоєння базових рухів у процесі набуття рухових навичок призводить до засвоєння нових форм руху та вдосконалювання координаційної структури силових вправ.

Критерії технічної підготовленості залежать, перш за все, від рівня тренуваності, кваліфікації, вагової категорії та віку спортсменів. Наприклад, оцінюючи технічну підготовленість юних спортсменів, у першу чергу враховують: рівень володіння технікою та окремими прийомами, змагальними й спеціально-підготовчими вправами. Основними чинниками технічної майстерності спортсменів вищої кваліфікації є оптимальна структура рухових дій і, насамперед, змагальних вправ.

Оптимальний рівень технічної майстерності характеризує високий ступінь автоматизації рухових навичок та їх стабільність. Причому, під стабільністю критеріїв технічної підготовленості мається на увазі не закріплені назавжди рухові навички, а лабільні, що можуть швидко та ефективно змінюватися під впливом зростання силових можливостей основних груп м'язів. Оволодіння прийомами та діями технічної підготовленості характеризується трьома рівнями: *наявність рухових уявлень про прийоми, дії та способи їх виконання; поява та розвиток безпосереднього рухового вміння; закріплення рухової навички* [29].

Змагальна діяльність у східних єдиноборствах являє собою сукупність цілеспрямованих дій, які складаються з різних бойових операцій, що поєднуються в технічні комбінації. Основними засобами для вдосконалювання техніки в східних єдиноборствах є: базова техніка, формальні комплекси бойових вправ, спеціально-підготовчі вправи, що спрямовані на відпрацювання бойових технічних елементів, вправи на снарядах, вправи з партнером, спаринги або схватки.

Опанування технічним арсеналом у більшості видах східних єдиноборств найбільш ефективно здійснюється за допомогою дотримання багаторічної програми підготовки, що дорівнюється поясам певного кольору або рангам. Вона скомпонована за принципом „від простого до складного”. На перших ступенях вивчаються найменш травмонебезпечні прийоми, де більша увага приділяється виконанню технічних дій з використанням рухів партнера. На наступних ступенях перед єдиноборцем постає завдання – навчитися створювати сприятливі ситуації для реалізації технічних дій.

Вивчаючи матеріал програми, послідовно переходячи від одного ступеня до іншого, юний єдиноборець опановує базовими знаннями і вміннями, що повинні служити фундаментальною передумовою для майбутніх спортивних досягнень. Крім того, на початковому етапі підготовки, що триває три-чотири роки навчання, коли участь у змаганнях не є обов'язковою, складання іспитів й одержання поясів або рангів є одним з факторів підвищення інтересу до занять і

залучення більшої кількості спортсменів. Згідно східної філософії кожен пояс або ранг має визначені конкретні цілі і завдання.

Система підготовки переслідує три завдання: оздоровче; освітнє; завдання практичного застосування засвоєних технічних дій і понять у спортивних змаганнях.

Для вирішення *освітніх* завдань у представлену систему включені дані про історію розвитку обраного виду східних єдиноборств, термінологію, технічні дії в різних стійках.

Для вирішення завдання *практичного* застосування засвоєних технічних дій і понять існують комбінації технічних дій.

Вивчивши і засвоївши наведені комбінації, єдиноборець опановує і усвідомлює принципи і логічний взаємозв'язок переходу від однієї технічної дії до іншої. Завдяки цьому створюється можливість з наявних у нього основних технічних дій і понять винайти свій індивідуальний змагальний технічний арсенал, який має бути скомпонований у розділи, що включають у себе: стойки, удари руками, удари ногами, блоки руками і ногами, комбінації, формальні комплекси бойових вправ та ін.

2. Бойова стійка у східних єдиноборствах

Бойова стійка – оптимальне вихідне положення, при якому єдиноборець виконує які-небудь рухові дії в процесі двобою. Бойова стійка припускає таке положення бійця, що є найбільш вигідним для ведення бою, тобто однаково зручно як для наступальних дій, так і для оборони та маневрування. Від правильності освоєння бойової стійки багато в чому залежить і освоєння інших рухів. Всі прийоми в східних єдиноборствах можна правильно і ефективно виконати, тільки маючи міцну та стійку основу, тобто стійку. Бойова стійка в процесі протиборства може змінюватися у залежності від інтенсивності двобою, дистанції, ситуації в обороні, атаці чи контратаці.

Більшість стійок, які використовуються в сучасних східних єдиноборствах, після наслідування. Окремі з них виникли зі спроб стародавніх майстрів наслідувати тварин як у позах, так і у рухах.

Вони призначалися для навчання початківців основам бойового мистецтва. Аналізуючи використовувані стійки, можна помітити, що в них враховані можливі дії суперників: удари, підсікання, відходи. Крім того, стійки дозволяють приховувати свій психофізичний стан. Тому вивчення стійок – це один з основних аспектів оволодіння бойовою технікою. Правильний розподіл ваги тіла, правильне розташування корпусу і ніг у тій або іншій стійці має важливе значення при нанесенні ударів, постановці блоків, відходах з лінії атаки. Розрізняють три різновиди стійок: фронтальну або навчальну, лівосторонню та правосторонню.

Фронтальна (навчальна) стійка. Техніка виконання: ноги поставлені на одній лінії на ширині плечей, ступні паралельні. Руки вільно зігнуті в ліктях, голова опущена, живіт втягнутий. Вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Ця позиція має переважно навчальне значення, у якій засвоюються основні рухи. У бою її застосовують при зближенні („клінчі”).

Лівостороння бойова стійка (основна, класична). Техніка виконання: при лівосторонній бойовій стійці ліва нога перебуває спереду. Права нога поставлена на один крок позаду і відсунута на півшага вправо. Стопи ніг паралельні, ноги злегка зігнуті в колінах. Вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, але більше навантажена права нога. Тулуб незначно нахилений назад. Ліва рука, що зігнута в лікті, винесена перед тулубом, при цьому лікоть опущений, а лівий кулак тримається приблизно на рівні плечового суглоба. Права рука, що зігнута в лікті, розташовується перед грудьми. Лікоть опущений, а правий кулак відведений праворуч до підборіддя і повернутий усередину.

Правостороння бойова стійка. Техніка виконання: при правосторонній бойовій стійці права нога ставиться спереду, а ліва відводиться назад. Відстань між стопами дорівнює приблизно ширині плечей. Ноги злегка зігнуті в колінах. Вага тіла рівномірно розподіляється між ногами, але більше навантаженою є ліва нога. Тулуб незначно нахилений назад. Права рука, що зігнута в лікті, винесена перед тулубом, при цьому лікоть опущений, а правий кулак виноситься приблизно

но на рівень плечового суглоба. Ліва рука, що зігнута в лікті, розташовується перед грудьми. Лікоть опущений, лівий кулак розташовується ліворуч з підборіддям і повернутий усередину.

У залежності від тактичного завдання у двобої можуть застосовуватися стійки захисту чи стійки атаки. У стійках захисту тіло повинно бути більш закритим від можливих ударів супротивника, а от стійкою атаки забезпечується активна можливість нанесення ударів руками й/або ногами практично без зміни первинно зайнятого положення тіла в просторі. Як правило, у бойових стійках хребет єдиноборця перпендикулярний підлозі і будь-який його нахил вперед чи назад – це є наслідок неправильного навчання, підсумком якого найчастіше є поразка у двобої, невиконання тестів з перебивання предметів або ж неякісне виконання базового комплексу.

Основні помилки при вивченні бойової стійки наступні:

1. Занадто широка стійка. Таке положення тіла ускладнює пересування і сковує бійця.

2. Таз відтягнутий назад. Таке положення тіла порушує природний баланс тіла.

3. Голова піднята. Таке положення тіла робить підборіддя і голову занадто уразливими для атак.

4. Ліва рука спрямована не на супротивника. Таке положення тіла буде спотворювати траєкторію як прямих, так і бокових ударів.

5. Лікті підняті вгору або широко розставлені. Таке положення тіла заважає правильному виконанню ударів і відкриває корпус єдиноборця для ударів супротивника.

У залежності від морфологічних і психологічних особливостей, а також у міру росту майстерності єдиноборця, бойова стійка може змінюватися з урахуванням індивідуальних особливостей єдиноборця і усвідомлених тактичних переваг, але її загальний принцип групування зберігається.

Існує кілька основних вимог до стійок:

1) рівновага повинна зберігатися при будь-яких атаках, контра-таках або захисних діях;

2) центр ваги не має виходити за контури тіла, крайнім обрисом якого є ступні ніг;

3) будь-яка стійка повинна надавати можливість наносити удари або виставляти блоки;

4) перехід з однієї стійки в іншу має здійснюватися з максимальною швидкістю;

5) будь-яка стійка повинна забезпечувати захист життєво важливих органів тіла;

6) у всіх стійках низ тулуба має бути напружений, а верх – розслаблений.

Як вже відзначалося вище, навчання техніці протиборства в східних єдиноборствах розпочинається з вивчення стійок і їхнє вдосконалювання протягом всіх занять не припиняється. Правильно виконувана стійка забезпечує стійкість, що є необхідною для концентрації енергії при нанесенні удару або при постановці блоку. Але це ще не все: у свою чергу, стабільна стійкість єдиноборця забезпечується за рахунок сили м'язів ніг.

Стародавні майстри єдиноборств для зміцнення м'язів ніг тренували витривалість і силу в тій або іншій стійці з вантажем у руках, що іноді перевищував вагу самого майстра. Є й інший метод. Так, досвідчені майстри піднімалися на вершини двох стовпів, вбитих у землю, встромивши навколо них свої мечі левами догори так, щоб будь-яке падіння зі стовпів вело до смертельного наслідку. Таким засобом, стародавні майстри могли стояти на стовпах нерухомо по кілька годин підряд, використовуючи психологічний метод насилля для стимулювання м'язової і нервової системи і перетворюючи тренування по зміцненню м'язів ніг у медитацію.

У цей час існує декілька способів зміцнення м'язів ніг, які діляться на статичні і динамічні і є педагогічно здійсненими. Один зі способів – під час заняття треба знаходитися в статичній стійці з вантажем або без нього впродовж 15–20 хвилин. Динамічні способи полягають у присіданнях, стрибках, пересуваннях у стійках з партнером, що розташований на плечах, і т. ін.

Методичні рекомендації щодо вдосконалювання стійки наступні:

Відпрацюйте класичну бойову стійку до автоматизму. Одним з найбільш ефективних способів добитися цього стану є бій з уявним суперником, тобто „бій з тінню” протягом 10–15 хв. щоденно. Починайте і закінчуйте рухи за цією класичною бойовою стійкою, швидко приймаючи правильне положення класичної стійки після кожної атаки чи захисту. Ведучи бій з уявним суперником, намагайтесь атакувати в урівноваженому, спокійному і розслабленому стилі. Слідкуйте за тим, щоб не було скрутих різких рухів. Особливу увагу також звертайте на те, щоб ступні ніг завжди при будь-якому маневруванні знаходилися на визначеній відстані одна від одної. Якщо ступні ніг будуть знаходитися в правильному положенні, то ви будете зберігати стійку рівновагу, а це, в свою чергу, буде допомагати збільшенню сили ударів і підвищить рухомість в бою. Якщо ступні ніг єдиноборця будуть зіставлені близько одна до одної чи, навпаки, будуть дуже широко розставленими, то з легкістю можна збити його з ніг чи він втрачає рівновагу.

Правильне перенесення ваги в різні частини тіла має найважливіше значення в техніці будь-якого східного єдиноборства. Будь-які дії бійця, пов’язані з виконанням ударів чи пересуванням при захисті або нападі, завжди супроводжуються перенесенням ваги тіла по вертикалі і по горизонталі. Наприклад, повертання на 90° з повним перенесенням ваги тіла з однієї ноги на іншу мають значення при виконанні відомого єдиноборцям прийому під назвою „сайд-степ” (в перекладі з англійської мови – „крок набік”). Особливо цей прийом має значення, коли зустрічаються бійці, які застосовують різнобічні бойові стійки. Тоді розвертаючись на 90°, можна провести ефективний контрудар або комбінацію. Починати відпрацьовувати відповідну вправу треба з виконання поворотів вліво – вправо, вправо на 90°, виконуючи її на місці почергово. Для того, щоб прискорити вивчення поворотів і краще орієнтуватися в розташуванні ніг, слід намалювати на

підлозі крейдою трикутник. Приступаючи до виконання таких поворотів, ставати прямо, ступні розташовувати паралельно, на відстані 25–30 см одна від одної (відстань приблизно дорівнює довжині ступні). Голову треба трохи опустити, а підборіддя по-сунути ближче до грудей. Руки, що є стиснутими у кулаки, підняти до підборіддя, а лікті притиснути ближче до тулубу. Займаючи вихідну позицію для виконання повороту (в даному випадку планується повернути вправо), рухом тулуба вліво, вага тіла перенесеться на ліву ногу, повністю звільнивши при цьому праву ногу. Наступним рухом треба відставити праву ногу, що є вільною на одну ступню назад таким чином, щоб правий носок був би розташований приблизно на одному рівні з лівою п'яткою. Зберігаючи вертикальне положення тулуба, праве плече повертається трохи вперед і вліво, піднявши його догори. Зайнявши вихідну позицію для переносу ваги на 90° вправо, треба проконтролювати це вихідне положення за наступними показниками:

- вага тіла знаходиться повністю на лівій нозі, яка розташована попереду;
- ліва ступня чітко поставлена по прямій лінії і повністю розміщується на підлозі;
- ліва нога, що є опорною витримує на собі вагу тіла, але може бути трохи зігнутою в коліні;
- права нога знаходиться позаду лівої ноги;
- носок правої ноги знаходиться на одній лінії з п'яткою лівої ноги, що розташована попереду;
- носок правої ступні спрямований на носок лівої ступні;
- права п'ятка є максимально припіднятою над підлогою;
- праве коліно є повернутим в середину до лівого коліна, але відстань між ними становить не менше ширини долоні;
- відстань між п'яткою лівої ступні, що розташована попереду і носком правої ступні, що розташована позаду по прямій повинна приблизно дорівнювати довжині однієї ступні;
- тулуб трохи повернутий правим плечем вперед, а праве плече підняте трохи вище лівого.

Контроль вихідного положення стійки полягає у наступному:

– неприпустимі нахили тулуба вперед, назад, вліво або вправо.

Тулуб займає вертикальне положення завжди і забезпечує тілу стійкість та рівновагу;

– зайнявши вихідне положення, готуйтеся виконати повне повертання тулуба вправо. Обов'язковою умовою цього повертання буде повний переніс ваги тіла з правої ноги на ліву та прийняття оптимального положення, яке здатне забезпечити тілу стійкість та рівновагу;

– після виконання цього повертання, положення ніг треба змінити на протилежне по відношенню до того, яке вони займали дотепер коли вага тіла зміщується на ліву ногу;

– треба враховувати, що при повертанні тулуба направо чи наліво, рух обох ніг як починається одночасно так і одночасно закінчується.

Таким чином, головна увага загострюється на рухах ніг. Рух, який виконується ногами при обертанні тулуба, виглядає як обертання на носках. Починаючи обертання направо, першим рухом відривається від підлоги ліва п'ятка, опираючись на лівий носок, і одночасно з цим рухом починається відпускання правої п'ятки від підлоги, повертаючись на носках. Рух обертання на двох носках виконується, одночасно, розвертаючи лівий та правий носок вправо і опираючись повністю на носки. При цьому повороті – повороті вправо – ліва п'ятка по мірі обертання лівої ступні підіймається догори від підлоги, а права п'ятка по мірі обертання правої ступні опускається донизу підлоги. Виконуючи обертання на носках, поступово і рівномірно вага тіла переноситься з лівої ноги на праву ногу повністю. До моменту завершення обертання направо, права ступня розташовується чітко по лінії. Права п'ятка відпущена на підлогу, права ступня повністю приймає на себе вагу тіла. Одночасно з цим, ліва п'ятка максимально піднімається над підлогою, а ліва нога звільняється від ваги тіла повністю і займає положення, при якому носок лівої ступні спрямований на носок правої ступні. Повертання тулуба вправо (так само як і вліво) здійснюється за рахунок обертання на носках із переносом ваги тіла з однієї ноги на іншу. Пере-

нос ваги тіла з однієї ноги на іншу розпочинається одночасно з початком руху ніг, а закінчується одночасно із завершенням цього руху. В процесі виконання вправи треба звертати увагу на наступні особливості розташування ніг і тулуба після закінчення повертання вправо. Вага тіла знаходиться повністю на правій нозі, якби переноситься в центр, який знаходиться попереду єдиноборця. Права ступня розташована чітко по прямій лінії і твердо закріплена на підлозі. Права нога, що є опорною витримуючи на собі вагу тіла, може бути напівігнутою у коліні. Ліва нога в цьому випадку розташована позаду. Носок лівої ноги, стоячої позаду знаходиться на одній лінії з п'яткою стоячої попереду ноги. Носок лівої ступні спрямований на носок правої ступні. Ліва п'ятка є максимально піднятою над підлогою. Ліве коліно розвернуте всередину, тобто у внутрішню сторону до правого коліна, але відстань між колінами повинна бути не меншою ширини долоні. Відстань між п'яткою, яка стоїть попереду (правої) і носком, який стоїть позаду (лівої) ступені, що розташовані по прямій, повинна дорівнювати приблизно довжині однієї ступні. Тулуб трохи повернутий лівим плечем вперед, при цьому ліве плече є піднятим трохи вище правого. Не можна робити нахил тулуба вперед, назад, вліво або вправо. Тобто тулуб займає вертикальне положення, що забезпечує тілу стійкість та рівновагу. Повертання тулуба вліво із закінченого положення повороту направо виконується протилежно тому, як те, що описано. Особливу увагу треба звертати на те, щоб поворот виконувався за рахунок оберту на носках і рівномірного переносу ваги тіла з однієї ноги на іншу. Такий перенос має здійснюватися рівномірно з початку проведення процесу оберту на носках і до його закінчення.

3. Пересування єдиноборця в бойовій стійці

Пересування в бойовій стійці в східних єдиноборствах відіграють провідну роль. Єдиноборець повинний вміти миттєво уникнути, ухилитися чи відійти від атаки супротивника або ж навпаки, наздогнати відступаючого супротивника і нанести свій удар. Запіз-

нювання в пересуваннях, так само як і розбалансованість стійки при пересуванні, загрожує поразкою чи втратою енергії. Основні рухи в бойовій стійці – пересування, удари і захисні дії – сполучаються з переносом ваги тіла з однієї ноги на іншу. Тому перед вивченням основної техніки необхідно вивчити і освоїти спочатку засоби пересування.

Методика навчання техніці пересування назад. З бойової стійки поштовхом носка правої ноги вага тіла переноситься на ліву ногу, що розташована попереду, потім – назад. Це пересування є основою для здійснення кроків вперед та назад, а також для виконання ударів руками.

Методика навчання техніці пересування в сторону. З положення бойової стійки поштовхом носка правої ноги вага тіла переноситься на ліву ногу, що розташована попереду з невеликим ухилом вліво, а потім назад – з ухилом вправо. Даний рух є основою здійснення кроків вліво і вправо, а також для виконання ухилів, зустрічних і функціональних контратак.

Більшість техніко-тактичних дій у східних єдиноборствах засновані якраз на різних пересуваннях, які треба розглянути. До пересувань належать: поодинокі кроки, підскоки, біг і повороти.

Поодинокі кроки. Поодинокі кроки є основним і найбільш простим прийомом маневрування. Одиночними кроками можна користуватися як засобом, що відволікає увагу супротивника від підготовчих дій. Окрім того, можна змінювати бойову дистанцію і, нарешті, застосовуючи пересування, конструюють всі технічні задуми і прийоми.

Методика навчання техніці кроку вперед. З положення бойової стійки виконується невеликий за довжиною крок лівою ногою, що розташована попереду, приблизно на довжину ступні вперед, з підставленням позадустоячої правої ноги в положення бойової стійки. Крок виконується м'яко, майже без відриву ступні від підлоги. Збільшуючи або зменшуючи довжину кроку, контролюється відстань від супротивника. Крок вперед можна починати й із правої ноги, переставляючи її на деяку відстань або впритул до лівої ступні, після

чого ліва нога виставляється вперед на відповідну відстань для скорочення бойової дистанції. Крок вперед в основному застосовується для зближення із супротивником і проведення безпосередньої атаки.

Методика навчання техніці кроку назад. З положення бойової стійки виконується невеликий крок правою ногою, що розташована позаду, на довжину ступні, а за цим – ліва нога переставляється на таку ж відстань. Крок назад застосовується в основному для захисту, для виходу з бою чи для підготовки контратаки. Довжина кроку визначається характером атаки супротивника і дистанцією між суперниками.

Методика навчання техніці кроку вліво. З положення бойової стійки виконується крок вліво лівою ногою на довжину ступні, а після цього права нога переставляється вліво на таку ж відстань. Цей крок часто сполучається із кроком вперед і атакою суперника. За допомогою кроку можна порушити захист супротивника, зблизитися з ним і виконати атакуючі дії.

Методика навчання техніці кроку вправо. З положення бойової стійки виконується крок вправо правою ногою на довжину ступні, а після цього ліва нога переставляється вправо на таку ж відстань. Цей крок застосовується в основному для організації захисту. Пересуванням вправо можна розірвати дистанцію й вийти з-під загрози удару правої руки супротивника.

Підскоки або приставні кроки. Підскоки є одним з основних типів просування єдиноборця і застосовуються в бою дуже часто. Підскоки виконуються майже в тих же напрямках, що й поодинокі кроки, і за технікою виконання є майже схожими на пересування кроком. Підскоки являють собою злиті слизькі приставні рухи над підлогою, що складаються з безупинно рухливих один за одним ковзких рухів.

Біг. Біг, як самостійний вид пересування, застосовуються у виняткових випадках і дуже рідко, бо їх основне тактичне призначення – уточнення ударної позиції супротивника. Біг схожий за виконанням до поодиноких кроків, відрізняючись від них лише тим, що,

внаслідок поштовху правої чи лівої ноги, єдинокорець виявляється на якусь мить у відриві від підлоги обома ногами.

Повороти. Важливим прийомом маневрування є повороти тулуба з одночасним кроком у сторони. Повороти здійснюються обертанням тулуба навколо опорної ноги, з одночасним кроком іншою ногою, повсюдно. Кінцевим положенням ніг є положення бойової стійки.

Методика навчання техніці повороту вліво. З положення бойової стійки виконується обертання тулуба навколо лівої ноги. Тобто, розвертаючи носок лівої ноги праворуч, здійснюється крок вліво лівою ногою.

Методика навчання техніці повороту вправо. З положення бойової стійки виконується обертання тулуба навколо лівої ноги. Тобто, розвертаючи носок лівої ноги ліворуч, здійснюється крок вправо правою ногою.

Підводячи підсумок аналізу пересувань, можна вивести загальні правила організації пересування. Вони наступні: першою крокує нога, що виявляється ближче до напрямку руху; сам рух починається з поштовху далекої ноги; кроки повинні бути дрібними і рівними за довжиною. Останнє забезпечує збереження бойової стійки в будь-який момент руху. М'якість пересування і відчуття концентрації енергії в тілі і м'язах забезпечить правильну постановку стопи, що розподіляє вагу на передню частину ступні. Крім звичайних пересувань вперед, назад, вліво-вправо, у право чи вліво, у східних єдинокорствах використовуються підскоки (злиті ковзання) і повороти (обертання зі зсувом як на ліву, так і на праву ногу).

Є загальні рекомендації, на які треба звернути увагу.

Вивчаючи техніку пересувань, уникайте наступних основних помилок: постановка ноги на п'яту, зайво широкі кроки, мильне згинання колін, перехрещування ніг, порушення положення корпусу – всі ці дії завершуються неуспіхом. При підскоках не слід високо підстрибувати, волочити ноги, робити занадто довгі рухи, утримувати ноги разом і перехрещувати їх. На всіх етапах тренування треба шліфувати вміння легко і швидко пересуватися. Таке може бути

як частиною розминки (бій з тінню), так і завершальною вправою, і в станах, коли реєструється втома, але треба продовжувати дію і контролювати свою здатність правильно рухатися.

Методичні рекомендації щодо вдосконалювання пересувань по прямій кроками назад. Таке пересування називається „ялінка”. За динамікою свого виконання цей рух є протилежним руху вперед. Закінчивши рух з повним перенесенням ваги тіла на передню ногу, треба залишитись в такій позиції. Якщо припустити, що рух вперед був закінчений за умови фіксації вперед лівої ноги, то в цьому положенні вага тіла повністю переноситься на ліву ногу, а права нога, що є звільненою від ваги тіла, розташована позаду на її носку, і за рахунок розвертання тазу носок правої ноги треба націлити на носок лівої ноги, утримуючи одночасно кулаки біля підборіддя, а праве плече піднімаючи вище, ніж ліве. Рухом тіла назад треба перенести вагу тіла з лівої ноги на праву, розвертаючи при цьому одночасно праву ступню на носку із середини назовні і опускаючи праву п'ятку донизу. Одночасно з цим треба розвернути таз зліва направо, відставляючи ліву ногу назад на носок. З перенесенням ваги тіла на праву ногу, ліва нога рухається, наближаючись спочатку до правої ноги, а потім змінюючи напрямок в бік назад. Крок лівою ногою закінчується повним перенесенням ваги на праву ногу і постановою лівої ноги назад на носок з повертанням тазу трохи вперед і вправо. В цьому положенні ліве плече знаходиться вище, ніж праве. Продовжуючи рух назад, вага тіла переноситься з правої ноги на ліву, розвертаючи ліву ступню із середини назовні і відставляючи праву ногу назад рухом спочатку декілька всередину, до лівої ноги, а потім вже назад і трохи убік. З рухом правої ноги назад зрушується незначне повертання тазу справа наліво, припіднімаючи праве плече і опускаючи одночасно ліве плече. Далі рух назад з повним пересуванням ваги тіла то на ліву, то на праву ногу по чергово виконується аналогічно. Рухаючись назад, не треба поспішати, а після кожного кроку робити паузу в русі для того, щоб перевірити правильність розташування, постановки ніг і розподілення ваги тіла на передню ногу. Положення ступень при такому русі є розверну-

тим назад. Треба досягнути того, щоб необхідність у контролі поступово відпала і рух назад виконувався без пауз після кожного кроку, тобто треба рух здійснювати безупинно, автоматично.

4. Фізичний зміст техніки ударів у східних єдиноборствах

В східних єдиноборствах основним технічним засобом для отримання перемоги над суперником є удар. При нанесенні йому заключного удару велике значення має раціональна координація руху єдиноборця. Під правильною, що визнається як раціональна, координацією рухів єдиноборця розуміється оптимальне використання сили м'язів тіла, які беруть участь в роботі при виконанні того чи іншого прийому, і яка спрямована на вирішення конкретної рухової задачі.

В ударному русі приймають участь окремі ланки тіла, що включаються в роботу в певній послідовності. Участь нижньої частини тіла в механіці удару відбувається за наступним трисуглобним кінематичним ланцюгом: „стопа – гомілка – стегно”. Цей кінематичний ланцюг, передаючи поступальний рух тулубу, сприяє прискоренню обертання таза. При опорі на ліву ногу обертання відбувається навколо вертикальної осі, що проходить через ліву стопу й лівий кульшовий суглоб; при опорі на праву ногу обертання відбувається навколо осі, що проходить через праву стопу й правий кульшовий суглоб. І те й інше обертання є вельми важливим.

Від кінематичного ланцюга „стопа – гомілка – стегно” рух передається на наступний трьохсуглобний ланцюг. В процесі нанесення ударів зусилля передаються від стопи на гомілку й стегно, потім на таз, тулуб до пояса верхньої кінцівки і від нього – на ударну частину кисті. Таким чином, починаючи з першого моменту ударної дії, тобто від поштовху стопою, і до заключного, сила й швидкість як би наростають у кожному ланцюзі. Чим меншими є м'язи, тим швидше вони можуть скорочуватися, але разом з тим вони повинні бути досить сильними, щоб підтримати поступальний ефект великих м'язів і прискорити дію, тим самим збільшуючи силу удару. У

залежності від напрямку удару в активну роботу включаються ті або інші групи м'язів, від якісної дії яких залежать швидкість і сила удару. Висота цілі удару рукою, тобто удар у голову або тулуб, суттєвої ролі в структурі ударних рухів не відіграє. Структура рухів при ударі розрізняється відповідно до поставлених завдань. Наприклад, зробити удар максимально сильно або максимально швидко залежить від тактичних завдань, що виникають у ході двобою. Установка в ударному русі визначає величину сили удару і загальний час ударного руху. За напрямком руху ударної поверхні до мети в східних єдиноборствах розрізняється чотири основних напрямки удару: прямий, круговий, зверху вниз і знизу нагору.

У східних єдиноборствах виділяють переважно удари руками, ногами і головою.

1. Удари руками: удар рукою із кроком вперед однойменною ногою – удар правою рукою із кроком вперед правою ногою або удар лівою рукою із кроком вперед лівою ногою; удар рукою із кроком вперед різнойменною ногою – удар правою рукою із кроком вперед лівою ногою або удар лівою рукою із кроком вперед правою ногою; удар рукою з виставлянням вперед плеча руки, що б'є; удар передньою рукою без зміни стійки; удар одночасно двома руками; круговий удар рукою; удар ліктем.

2. Удари ногами: прямий проникаючий удар подушечкою ступні; удар по колу подушечкою ступні; удар убік по висхідній траєкторії ребром стопи; проникаючий удар убік ребром стопи; удар п'ятою назад; удар ребром стопи в стрибку; удар подушечкою ступні в стрибку; удар коліном;

3. Удар головою: наноситься лобовою частиною:

Удари руками і ногами наносяться різними поверхнями, а саме:

1. Руками: передньою частиною кулака, основою кулака, кулаком з однією кісточкою пальців, кулаком з кісточкою середнього пальця, кулаком з висунутими кісточками пальців, зовнішньою частиною ребра розкритої долоні, тильною стороною кисті, кінчиками перших трьох пальців, тильною частиною кулака, основою долоні, вигином, утвореним ребром кисті і її продовженням у зап'ястя, до-

лонею із зігнутими в середньому суглобі пальцями, зігнутим зап'ястям, кінчиками пальців, зібраними в щепіть, основою й першим суглобом великого пальця, передпліччям, ліктем;

2. *Ногами*: подушечкою ступні, ребром стопи, п'ятою, підйомом стопи, кінчиками пальців стопи, коліном.

Головною складовою кожного прийому є рух маси тіла і його окремих частин. Для досягнення максимальної ефективності при нанесенні будь-якого удару необхідно, щоб напрямком руху руки, якою проводиться удар, та маса тіла єдиноборця, який проводить удар, раціонально співпадали.

При нанесенні прямих ударів в голову необхідне раціональне співпадання руху маси тіла єдиноборця вперед з розгинанням руки, якою задається удар. При нанесенні прямих ударів в тулуб, де присутній рух маси тіла згори вниз, швидкість руху цієї маси мусить співпадати з швидкістю руху руки, яка наносить удар. При нанесенні бокових ударів в голову і тулуб потрібно, щоб був збіг швидкості руки, що б'є, з обертанням тулуба в напрямку нанесення удару. При нанесенні ударів знизу в голову і тулуб потрібно, щоб був збіг руху маси тіла єдиноборця знизу догори з рухом руки, що б'є. З курсу фізики відомо, що можна розраховувати кінетичну енергію як при поступовому русі, так і при обертовому русі, а також силу удару.

Кінетичну енергію при поступовому русі можна розрахувати за формулою:

$$E_1 = \frac{mv^2}{2},$$

де E_1 – кінетична енергія при поступальному русі тіла; m – ударна маса; V – поступальна швидкість.

Кінетичну енергію при обертовому русі тіла можна розрахувати за формулою:

$$E_2 = \frac{(m + r^2) \cdot W}{2},$$

де E_2 – кінетична енергія при обертовому русі тіла; m – ударна

маса; r – радіус обертання, тобто відстань від ударної частини тіла до осі обертання; W – кутова швидкість обертання.

Силу удару можна розраховувати за формулою:

$$F = \frac{m\Delta v}{\Delta t},$$

де m – маса, яка бере участь в нанесенні удару; v – швидкість руху цієї маси; Δv – зміна швидкості; Δt – час, за який ця зміна відбувається.

Виходячи з останньої формули, приходимо до висновку, що чим більша маса тіла, яка використовується при нанесенні удару і чим більша швидкість руху цієї маси в потрібному напрямку, тим більшою буде сила удару. Таким чином, сила удару у більшій мірі залежить від швидкості й техніки удару, чим від фізичної сили людини. Сумарна швидкість удару на різних стадіях і у різних сполученнях містить у собі наступні основні складові:

- швидкість поступального руху стегон і тулуба;
- швидкість поступального руху ударної частини тіла;
- швидкість обертового руху стегон і тулуба;
- швидкість обертового руху ударної частини тіла;
- швидкість обертально-поступального руху стегон і тулуба;
- швидкість обертально-поступального руху ударної частини тіла.

З формул видно, що величина кінетичної енергії при поступальному русі тіла залежить, у першу чергу, від величини поступальної швидкості, а при обертовому русі – від кутової швидкості обертання і радіуса обертання. Це означає, що збільшення цих компонентів веде до значного підвищення сили й ефективності удару.

У той же час удар у східних єдиноборствах – це складний за своїм характером рух, в основі якого лежить нерідко і обертально-поступальний рух не тільки ударної частини тіла, але й стегон і тулуба. При цьому, рухи ударної частини тіла, стегон і тулуба органічно пов'язані з пересуваннями. Тому ефективність будь-якого удару в східних єдиноборствах визначається швидкістю, точністю й послідовністю виконання всієї системи рухів.

При нанесенні удару супротивникові єдиноборець повинен намагатися наносити удари в найбільш уразливі місця. До найбільш уразливих місць на тілі людини відносяться: нижня щелепа, зона розташування печінки, сонячне сплетіння, область серця, бокова поверхня нирок. Якщо удар нанесений точно в ціль, це може призвести до нокауту чи нокдауну. Тобто, такий удар забезпечує виведення суперника із поєдинку на деякий час.

При виконанні будь-якого удару (прямого, збоку, знизу) плече руки, яка б'є (руки, якою наноситься удар), повинно захищати підборіддя з одного (свого) боку, а вільна рука, якою удар не виконується на цей момент, повинна прикривати підборіддя з іншого боку і при цьому лікоть вільної руки завжди має захищати тулуб. Це неприложне правило, яке треба виконувати завжди. Після виконання удару єдиноборець має повертати руку в початкову (вихідну) позицію негайно, не затримуючи її а ні на мить. Повернення руки повинно проводитись за найкоротшою траєкторією положення, яке здатне забезпечити виконання як захисних, так і атакуючих дій. Якщо вірно повертати руку після удару, то це вже саме собою забезпечує єдиноборцю додатковий захист. Коли удар, незалежно від того, він прямий, боковий, знизу, виконується правою рукою, то одночасно в процесі його виконання вага тіла пересувається на ліву ногу, а коли удар виконується лівою рукою, то у такому разі вага тіла мусить переноситися на праву ногу. Таке перенесення ваги з однієї ноги на іншу значно підвищує силу удару.

Вправи для відпрацювання ударів, що нокаутують суперника. До числа вправ для постановки і тренування ударів, що нокаутують суперника, відносяться:

- удари по снарядах, яким є боксерський мішок чи насипна груша, для розвитку вміння розраховувати силу і бистроту удару;
- нанесення поодиноких, подвійних і серії ударів у вправах на лапах;
- виконання ударів під швидкий рахунок або після спеціального сигналу;
- відпрацьовування поодиноких ударів в імітаційних вправах із прискоренням їх наприкінці руху;

- акцентування окремих ударів у серії;
- бій „з тінню” з певними атакуючими або захисними діями, що наперед є обумовленими;
- в умовному бої у залежності від завдання перехід від атаки до захисту, і навпаки;
- спеціально-підготовчі вправи в ускладнених умовах – стоячи на колінах, у присіді, по пояс у воді, на нерівній поверхні або в піску та ін.

5. Спаринг як основний засіб вдосконалювання бойової майстерності єдиноборця

Спаринг – це двобій з партнером за допомогою якого відбувається вдосконалювання єдиноборця в тренувальних умовах проти суперника. Основна мета спарингу – зміцнення бойового духу на загалах практичного застосування отриманих у базовій техніці навичок бойових дій у роботі з партнером. Спаринг – це не бій, а це тільки підготовка до бою. Спаринг сприяє розвитку почуття дистанції, часу і застосування потрібної стратегії, щоб застосовувати блоки, удари руками і ногами досягали бажаного результату. У ході спарингу контролюються почуття і емоції в стресових ситуаціях.

Спаринг буває декількох видів, кожний з яких має своє призначення і свою мету:

1. Умовна робота в парах на одну обговорену атаку. Мета – розвиток комбінаційного мислення в контратаці і вдосконалювання дій, що контратакують, в умовах спонтанної реакції.

2. Вільний бій на одну атакуючу дію з бойової стійки з обов’язковою контратакою. Мета – опрацювання завдання тренера.

3. Двобій на три кроки. Мета – вдосконалювання навичок проведення атаки і миттєвої контратаки після серійної атаки.

4. Спаринг із п’яти обумовлених атак на кожен крок в один рівень з контратакою після останньої атаки. Мета – вдосконалювання навичок у проведенні серії атак у русі.

5. Вільний бій без обмежень. Мета – гармонійний розвиток. Практикується на всіх рівнях майстерності.

На початковому етапі навчання спарингу проводиться під обов'язковим контролем наставника з метою корекції технічного арсеналу і зниження ймовірності одержання травми. Навички спарингу спочатку відпрацьовуються в парах, на місці і з обмеженим рухом, коли єдиноборці перебувають на відстані витягнутої руки один від одного. Один з них завдає удару, а інший блокує його. Поступово можна тренувати ті ж прийоми рухаючись вперед та назад. Лише потім, після освоєння простої взаємодії, варто переходити до обміну основними атаками і блоками. При цьому атакуючий називає мету і прийом або серію прийомів, а вже за цим атакує. Той, хто захищається, блокує удари і контратакує. Наприклад, у спарингу в три кроки атакуючий використовує атаку в три кроки, а той, хто захищається, три рази блокує, а потім контратакує. Ця вправа, що названа нападаюча, допомагає навчитися застосовувати серію сильних прийомів підряд і скорочувати дистанцію. За таким засобом спортсмен, який захищається вчиться справлятися із серією прийомів і закінчувати блокування точно на дистанції, вигідної для ефективної контратаки.

Для досягнення успіху в спарингу важливе місце займає стратегія. Одна з таких стратегій полягає в тому, щоб побачити, де в супротивника знаходяться незахищені зони, і атакувати їх.

6. Вдосконалювання техніки єдиноборців за використанням снарядів та спеціального інвентарю

Єдиноборець має систематично відпрацьовувати технічні прийоми на спеціальних снарядах, які допомагають розвивати розмаїття фізичних якостей, вивчати і вдосконалювати техніко-тактичні дії. Методичні рекомендації вдосконалювання ударної техніки єдиноборців з використанням маківари, боксерського мішка і боксерських лап різноманітний. Розглянемо основні з них.

Вдосконалювання ударної техніки на маківарі. Маківара – це дерев'яний брус дошка висотою приблизно 1,8–2 м, який міцно закріплений до підлоги або зафіксований біля стіни. Після установ-

ки висота його над поверхнею підлоги становить не набагато більше 1,5 м). У верхній третині маківари встановлюється щит, яким слугує циновка, солом'яне покриття, шматок гуми і т. ін. У напрямку від основи (станини) до вершини товщина маківари зменшується таким чином, щоб додати їй достатню гнучкість. Кінець дошки має товщину 1–2 см.

Маківара сприяє не тільки „набиванню” частин тіла, що використовуються при ударах і при блоках, але й умінню концентрувати енергію в ударній поверхні тіла в момент зіткнення з метою, а також правильному вибору дистанції для удару. Удари у маківару можна наносити зі стаціонарної стійки, після розриву дистанції з суперником, після виконання блоку. Удари по маківарі варто наносити таким чином, щоб вершина дошки відхилилася на 3–4 см, а удари, що наносяться, як би проходили крізь маківару. Кількість ударів, що виконуються у маківару, залежить від ступеня підготовленості учня. Починати потрібно з 20–30 ударів, додаючи на кожному занятті по 5–10 ударів і поступово доводячи їх число до 200–300 ударів. При цьому близько 30% ударів, що виконуються, за методикою повинні здійснюватися порівняно повільно з метою опрацювання техніки виконання.

На заняттях зі східних єдиноборств маківара виконується і для здійснення такої вправи, коли учневі треба протягом хвилини нанести максимальну кількість якісних ударів по ній руками чи ногами. Для опрацювання точності ударів використовуються переважно ручні маківари. Інструктор, тримаючи в руках маківару, пересувається, міняючи дистанцію, наступаючи й відступаючи. Завдання учня полягає в тому, щоб з урахуванням дистанції точно потрапити в маківару ударною поверхнею руки або ноги.

Вдосконалювання ударної техніки на боксерському мішку. Мішок має бути підвішений таким чином, щоб його основа перебувала на рівні нижньої частини живота єдиноборця.

Вправляючись в ударах по боксерському мішку, учні вдосконалюють силу, швидкість і точність ударів, своєчасність фіксації ударної поверхні при ударі й концентрації енергії в місці удару. При

цьому, виконання вправи на рухливих боксерських мішках вимагає наносити удари в русі, що є важливим моментом для опрацювання серії ударів, які використовуються в атаці.

Завдяки використанню боксерського мішка учні можуть розучувати і вдосконалювати як поодинокі удари, так і серії ударів руками і ногами, спрямовуючи їх і у верхній, і у середній рівень тулуба. При цьому, пересуваючись в колі мішка, учні опрацюють різні вихідні положення для атаки. Для тренування ударів, що зупиняють суперника, мішок штучно розгойдується, а коли він наближається до того, що тренується, той зупиняє його ударом руки або ноги.

Таким чином, вправляючись із боксерським мішком, учні мають більші можливості для опрацювання атакуючих і зустрічних ударних дій. У той же час ефективність цих вправ буде значно вищою, якщо учні будуть керуватися наступними положеннями, а саме:

- удари повинні наноситися з бойової стійки та з різної дистанції;
- поодинокі удари повинні бути різкими і уривчастими з акцентованим моментом;
- серії ударів варто наносити швидко, не „змазуючи” жоден з ударів й, по можливості, використовуючи акцентований моментом на кожному з ударів;
- наносячи удар, необхідно фіксувати ударну поверхню на меті, концентруючи на ній всю енергію удару, а після цього миттєво повертати ударну поверхню у вихідне положення;
- всі без винятку удари повинні виконуватися на момент видиху;
- бистрота удару на останній третині шляху повинна бути максимальною;
- при нанесенні ударів відштовхувати мішок від себе не рекомендується.

Для відпрацювання точності удару при відході використовується рухливий боксерський мішок. Тримаючи мішок у руках, інструктор рухається вперед на учня, а завдання останнього полягає в тому, щоб пересуваючись по відведеній для цього території, нанести сильний і точний удар з будь-якого положення.

Вдосконалювання ударної техніки на боксерських лапах. Одним з основних і обов'язкових спеціальних снарядів, що застосовуються на заняттях з східних єдиноборств, є боксерські лапи. Вправи з лапами використовуються для формування координації рухів, вивчення і закріплення тактичних дій; розвитку витривалості, швидкості рухів, оволодіння почуттям дистанції і часу; вміння розслаблюватися і правильно розподіляти м'язові зусилля. Спочатку навчання використання лапи спрямовується на вивчення основної бойової техніки і на її закріплення. За допомогою вправ з лапами єдиноборець швидше опановує її. Після основної частини заняття, викладач, одягнувши боксерські лапи, пропонує виконувати учневі найбільш прості пересування, удари і захисти. При цьому повторюючи їх, контролюючи і виправляючи помилки.

Для правильної постановки ударів на боксерських лапах важливим є те, щоб викладач виводив лапи у правильне положення. Важливим є те, щоб викладач особисто володів вмінням правильно амортизувати дію ударів єдиноборців і їх прояв, не відкидаючись назад, не відводячи лапи в сторони. Таке заважає єдиноборцю опрацьовувати і точність удару, і почуття дистанції. Окрім того, правильна амортизація ударів захищає руки єдиноборців і тренерів від травм і дозволяє єдиноборцям правильно оцінювати ефективність своїх ударів.

У момент зіткнення з рукавичкою тренер виконує кистю руки рух униз, тим самим пом'якшуючи удар. При постановці серійних різнотипних ударів відстань між лапами є невеликою, а положення лап увесь час змінюється. Тому тренер повинний буде швидше реагувати на зміну ударів і підставляти лапи належним чином.

Перед початком удару або серії ударів учень має прийняти вихідне положення для того, щоб правильно використати основні принципи техніки ударів. Після завершення удару або серії ударів, єдиноборець має прийняти положення бойової стійки і виконати захисні дії і пересування навколо тренера.

Під час нанесення ударів по лапах повинні опрацьовуватися також і різні захисні дії від можливих контрударів. Для цього тренер

починає створювати ситуацію погрозу контрударів, роблячи лапою вправи і рухи, що імітують. Лапи слугують і для оволодіння серіями ударів, бо єдиноборець може наносити удари на місці або атакуючи тренера, застосовуючи різноспрямовані пересування. Треба особливо увагу приділяти тому, щоб єдиноборець після завершення серії ударів застосовував саме удари з різними пересуваннями, з поворотами тулуба для виходу із серії ударів уявленого супротивника і т. ін.

Є і відповідна множина вправ з лапами, застосовуючи які єдиноборець опановує необхідним арсеналом захистів. Для цього тренер наносить ряд як заздалегідь відомих, так і несподіваних для учня ударів, від яких єдиноборець має захищатися, здійснюючи різні захисні дії.

Захисні рухи у вправах на лапах можна сполучати з різними зустрічними ударами. Щоб єдиноборець міг більш швидко й чітко виконувати дії, що дозволяють контратакувати суперника, тренерові треба не завдавати закінченого удару лапами, а лише імітувати його. У зустрічних контратаках важливим є те, щоб єдиноборець наносив удари в момент початкового руху лапою, супроводжуючи їхньою страховкою. При розучуванні різних прийомів на ближній дистанції, тренер і єдиноборець повинні перебувати на відносно близькій відстані один від одного. На цій дистанції по лапах наносяться різні короткі удари зі сполученням множини захисних дій. Так само із цієї дистанції тренерові вдається створювати умови виходу із ближнього бою й входження в нього.

Тренер може застосовувати удари, що штовхають, по тулубу, накладки лапами на лікті учня і таким засобом примушувати його виконувати різні захисні дії і контратакувати одночасно лапи. Лапи можуть використовуватися і для вдосконалювання тактичної майстерності єдиноборця. При вивченні різних ударів і їхніх комбінацій тренерові варто докладно пояснювати єдиноборцю про їхнє тактичне призначення й про можливості використати в різних ситуаціях бою відповідне знання. Важливо, враховувати наступне: учень повинен розуміти тактичний зміст нанесення ударів і їхнє тактичне призначення. Які удари в серії є відволікаючими або підготовчими, а які

основними – про це теж треба пам'ятати. Завдяки використанню лап тренер може допомогти єдиноборцю навчитися працювати із супротивниками, що мають різні фізичні і технічні дані. Наприклад, за включенням лап штучно створюється оточення для дії єдиноборців будь-якого стилю, зросту і темпу.

Завдяки використанню лап можна вирішити і ряд завдань фізичної підготовки єдиноборця. Щоб розвинути у вправах з лапами швидкість реакції єдиноборця, потрібно на різні положення лап наносити відповідні удари. Розвитку швидкості рухів сприяють вправи на випередження поодиноких атакуючих і зустрічних ударів.

Для розвитку в єдиноборця сили верхнього плечового пояса при вправах на лапах видаються важкі у 12–14 унцій рукавички, а для розвитку швидкості ударів на лапах, навпаки, надягають полегшені, тобто снарядні, рукавички. Окрім того, для розвитку спеціальної витривалості застосовують темпові вправи на лапах з виваженими інтервалами відпочинку.

За допомогою вправ на лапах можна відпрацьовувати вміння тих, хто займається, що спрямовані на:

- 1) чіткість виконання ударного руху;
- 2) точність сили удару;
- 3) своєчасність включення і виключення груп м'язів, що приймають участь в ударному русі;
- 4) правильність вибору дистанції для атаки;
- 5) страховку під час нанесення удару і швидкість виходу зі взаємодії після атаки;
- 6) чіткість виконання атакуючих, зустрічних, захисних і інших дій, що дозволяють контратакувати.

При виконанні вправ на лапах необхідно стежити за тим, щоб удари наносилися максимально швидко і сильно, не зважаючи на ситуацію: при атаці, після захисту, назустріч і т. ін., з різної дистанції, чергуючи напругу м'язів під час удару з їхнім розслабленням. У випадку, якщо учень допускає у своїх діях помилки, йому варто запропонувати виконувати вправу спочатку і в уповільненому темпі. І лише після того, як він почав діяти правильно, запропонувати йому

збільшувати швидкість і силу ударів поступово. Атаку і контратаку із самого початку варто вдосконалювати за широким тактичним діапазоном дій: різної дистанції, з використанням пересувань, з ліво-сторонньої і правосторонньої стійки. Наприклад, для опрацювання реакції учнів можна використати наступну вправу на лапах. Тренер (інструктор) надягає лапи на руки і ховає їх за спиною. Потім на долю секунди виносить то одну, то іншу руку поперемінно. Завдання учня полягає в тому, щоб миттєво відреагувати на дію тренера (інструктора), нанести точний, сильний і технічно правильний удар.

7. Спеціалізовані ігрові комплекси для вдосконалювання бойової техніки єдиноборців

В єдиноборствах значення ігрових фізичних вправ і їх комплексів приймає методичне навантаження. Достатньо звернути увагу на ката, тобто на ці формальні вправи, які розвивають фізично єдиноборця. Таке є процесом об'єктивним, бо протягом всього життя людина тісно пов'язана із грою. Причому, в період самого активного формування – у дитячі і юнацькі роки – ігрова діяльність займає значне місце. З часом гра для людини являє собою соціальне явище, що історично склалося як засіб фізичного виховання. У загальному сприйнятті гра – це свідомо діяльність, спрямована на досягнення умовно поставленої мети.

Складність того, що прийнято називати „грою”, наочніше всього виявляється при знайомстві з теоріями, що пояснюють походження і значення гри. Вченими висунуто безліч припущень і точок зору, але всі вони згруповані навколо двох основних положень. Одні з них утверджують одвічність, незмінність гри і її первинність стосовно професійної діяльності. Інші, навпаки, вважають, що саме професійна діяльність породжує гру й визначає її розвиток. Ці дві протилежні точки зору відповідають поглядам матеріалістів і ідеалістів і відбивають боротьбу філософської думки. Прояв ідеалізму в питаннях походження і розвитку гри виражається в прийнятті біологічного початку в грі в якості єдиної первинної причини, що пояснює її походження і призначення.

Форми прояву ігри надзвичайно різноманітні. Разом з розвитком людського суспільства вони безупинно вдосконалюються і ускладнюються. Тому треба розглянути їх зміст і значення, пов'язуючи процеси з розвитком і досвідом людини.

Зміст ігор змінюється разом з розвитком людини. Якщо на перших етапах ігрова і інша людська діяльність носить спрощений характер, то пізніше вона значно збагачується як за формою, так і за змістом. Ці зміни визначаються зростаючою роллю свідомості в житті людини. Розрізняють три основні групи ігор: творчі, рухливі і спортивні.

Початкові елементи ігрової діяльності з'являються приблизно з шести місяців. До них відносяться ігри з іграшками й різноманітними предметами. В цьому віці ще мало проявляється умовно-рефлекторна свідомо діяльність, до якої спрямовується людина. Більшість дій має характер простої реакції на появу в полі зору нових предметів. Але в міру нагромадження рухового досвіду й розвитку мови ігрова діяльність людини ускладнюється.

З часом ігри, окрім того, здобувають осмислений характер. У такий період становлення основне місце займають творчі ігри. Відмінна риса цих ігор полягає в наявності сюжету, самостійно створеного людиною. Відповідно до цього моменту, що рахується як відправний, відбувається перевтілення гравців. Їхні дії не регламентуються, оскільки існують тільки обриси правил гри. Творчі ігри є різноманітними. Особливе місце серед них займають конструктивні (або будівельні) ігри.

Рухливими називаються ігри, зміст яких становлять різноманітні види перегонів, стрибків, метань і інших рухів, а мотивом, що спонукає ігрову діяльність є змагання між окремими учасниками і, навіть, колективами. Взаємини і поведінка гравців регулюються правилами й суддівством. Безліч рухливих ігор підрозділяється на три групи, відмітною ознакою яких є характер відносин, що складаються в грі. Розрізняють ігри некомандні, перехідні до командних і командні. У некомандних іграх за подобою творчих теж немає колективної мети, бо кожен гравець діє незалежно від інших, у перехідних іграх з'являються елементи узгодження дій усередині окремих груп

гравців, коли учасники спочатку діють самостійно, але надалі утворюють групи, у яких діють узгоджено для вирішення окремого приватного завдання, а у командних іграх змагання проходить вже між ігровими колективами-командами; дії окремих учасників підлягають інтересам усього колективу, тому висунута перед ними мета досягається головним чином погодженим діям гравців.

Складність ігор залежить від характеру ігрових взаємин. Чим елементарніші такі відносини, тим простішим буває зміст гри. Найбільш складним за змістом є ті командні ігри, у яких поряд з досконалістю володіння руховими навичками необхідно мобілізувати тактику дії команди.

У фізичному вихованні рухливим іграм приділяється найбільш особливе значення. Цей вид ігор пов'язується з виконанням фізичних вправ, які характеризуються доступністю, глибиною, привабливістю і різнобічністю впливу. Цінність рухливих ігор полягає в можливості одночасно впливати на моторну і психічну складову гравця. Відповідні рухові реакції, вибір правильної поведінки в постійно мінливих умовах гри визначають широке включення свідомості в процеси контролю і регуляції. У результаті вдосконалюються нервові процеси, збільшується їхня сила й рухливість, зростає пластичність функціональної діяльності. В емоційній ігровій діяльності виховується також вміння контролю поведінки, розвиваються такі риси характеру, як активність, колективізм, наполегливість і рішучість. Ігри сприяють моральному вихованню: повага до суперника, почуття товариства, чесність у спортивній боротьбі, прагнення до досконалості – всі ці якості можуть успішно формуватися на заняттях саме рухливими іграми. Окреме місце займає освітнє значення ігор, бо з їхньою допомогою розвивається множина рухових якостей, а також одночасно з цим закріплюються і вдосконалюються розумові навички.

Вищий щабель у ланцюгу розвитку людини займають спортивні ігри. Спортивні ігри відрізняються від рухливих єдиними правилами, що визначають склад учасників, розміри і розмітку площадки взаємодії, тривалість гри, устаткування й інвентар та ін. Таке дозволяє проводити змагання різного масштабу. Змагання зі спортивних ігор

носять характер спортивної боротьби і сподіваються на прояв значної фізичної напруги учасників і мобілізації вольових зусиль.

Технічні прийоми і тактичні дії спортивних ігор складні. Для оволодіння ними треба сформувати постійний склад команди, а у колективних іграх до цього потрібна ще і тривала спеціальна підготовка учасників. Найбільше поширення в Україні одержали: футбол, баскетбол, волейбол, хокей, гандбол, теніс, настільний теніс та ін. Кожна спортивна гра має свої характерні риси. Разом з тим у різних спортивних ігор є й подібні ознаки, що дозволяють розділити їх на певні групи: командні й некомандні, з безпосереднім контактом із супротивником і без контакту з ним, з додатковим снарядом (биток, ключка, ракетка) і без нього.

При визначенні впливу спортивних ігор на організм гравця, встановлення їхнього значення в системі фізичного виховання фахівці керуються загальною характеристикою ігрових дій. У поле зору попадають різноманітні рухи і дії спортивних ігор: біг, стрибки, ходьба, раптові зупинки, повороти, різні метання і удари по м'ячу або шайбі. Гравці, доцільно застосовуючи ігрові прийоми, прагнуть спільно зі своїми партнерами досягти переваги над супротивником, який чинить активний опір.

Активна протидія супротивника приводить до постійної зміни умов протиборства, що потребує підлаштовувати дію як окремого гравця, так і команди в цілому до швидкоплинної зміни ігрової ситуації у захисті й нападі. Перед гравцями виникають найрізноманітніші завдання, що вимагають в найкоротші проміжки часу осмислення ситуації і треба побачити обстановку, що виникла (розташування партнерів і супротивника, положення м'яча або шайби), оцінити її, вибрати найбільш правильні дії й застосувати їх у пришвидшеному темпі. Таке можливо здійснити при наявності в гравця певних знань, умінь, навичок, рухових і вольових якостей.

Рухові навички у учасників спортивних ігор пов'язуються з рухливістю і динамічністю. Гравець повинний вміти виконувати точні передачі, удари у створ воріт, кидки м'яча в кошик чи інші дії, що потребують від нього мобілізації знань за галузями різних способів виконання чи оцінки різноманітних умов змагання.

Окрім того, до важливих особливостей спортивних ігор відносяться також складні колективні тактичні дії, бо успіх у змаганнях багато в чому залежить від злагодженості дій всіх учасників. Труднощі плідної взаємодії полягають у тому, що в грі немає заздалегідь визначеної послідовності виконання ігрових прийомів і постійного ритму, а дії окремого гравця команди у кожній ігровій ситуації різні. Але ці дії повинні підкорюватися колективній задачі, бути взаємообумовленими і спрямованими на рішення загального завдання. Від гравців потрібно вимагати максимум ініціативи, творчості і сміливості, щоб дії погоджувалися з партнерами і досягали успіху.

Окрім того, величезне значення у колективній грі має своєчасна і правильно надана допомога. Як у нападі, так і у захисті, допомагаючи один одному, гравці повинні прагнути створювати постійну чисельну перевагу на майданчику суперника, і т. ін.

Меж ігрової діяльності визначаються правилами, за порушення яких гравець одержує певне покарання. Тому при використанні технічних прийомів і тактичних дій потрібно пам'ятати про правила гри.

Таким чином, підбиваючи підсумки наведеному дослідженню, треба говорити про те, що спортивні ігри сприяють вихованню ряду таких позитивних навичок і рис характеру, якими є вміння підкоряти особистісні інтереси інтересам команди, почуття патріотизму, взаємодопомоги, поваги до партнерів і супротивників, свідомо дисципліна та ін.

Активні дії спортсмена у кожній із названих груп ігор протягом тривалого часу пов'язані зі значними енергетичними затратами. Про це йдеться далі мова. Так, різноманітні рухи й дії, що виконуються на свіжому повітрі, тобто в сприятливих гігієнічних умовах оздоровче впливають на гравців. Вони сприяють зміцненню нервової системи і рухового апарата, поліпшенню загального обміну речовин, підвищенню діяльності органів і систем організму спортсменів і служать корисним засобом активного відпочинку. Але цим питання не вичерпується.

Існує думка, що чим різноманітніші та інтенсивніші рухи, тим значніші й активніші зміни у функціях органів і систем організму. Це є проявом впливу спортивної гри на організм людини, який буває досить суттєвим, і він багатогранний. Наприклад, в залежності від інтен-

сивності ігрової діяльності, споживання тканинами кисню у гравців збільшується у порівнянні зі станом спокою майже в 8–10 разів. Така потреба в кисні, що є посиленою, викликає значні зміни в диханні і у кровообігу: пульс збільшується, частота дихання зростає, порушується терморегуляція. При цьому, в тренованих гравців робота серцево-судинної системи і органів дихання стає більше ощадливою, краще забезпечується потреба організму в кисні і живильних речовинах.

Значні зміни відбуваються і у руховому апараті гравців. Зміцнюється кісткова система, суглоби перетворюються на більш рухливі, підвищується сила і еластичність м'язів, рухи здобувають необхідну для діяльності невимушеність і спритність, обмін речовин в організмі поліпшується.

Найбільш значний вплив спортивні ігри мають на центральну нервову систему. Так, швидкість виконання рухів, часта зміна їхньої форми, зміна інтенсивності м'язової діяльності сприяють збільшенню сили й рухливості, збудливості й лабільності всієї нервової системи. У кваліфікованих гравців латентний період рухової реакції є значно кращим, ніж у початківців.

Заняття спортивними іграми позитивно позначаються на розвитку зорового, вестибулярного, м'язового й іншого аналізаторів. Під впливом систематичних занять іграми поле зору гравців збільшується, їхній організм краще переносить швидкі зміни в положенні тіла, у них розвивається точність рухів і т. ін.

Рекомендований комплекс ігор-завдань протиборства в стійці наступний. Головна ідея комплексу – захист окремої частини тулуба від дотику (торкання, захоплення) супротивника. Позначаючи місця торкання в різних зонах і частинах тіла, тренер моделює ймовірну реакцію захисту. У тренувальному процесі ставиться завдання для одного з партнерів торкатися обумовленої зони тіла, а іншому – захищатися, щоб не дати можливість йому торкання. Всі ці дії підпорядковуються вимогам, які втілюють необхідність відповідно тримати тулуб у відповідній позі.

Прийоми впливу на точку можуть бути реалізовані тільки при умові чіткого виконання і завдання, і правил гри, і тільки після врахування і

того і іншого визначається факт продуктивності дії, перемоги одного із єдиноборців. Проведення взаємодії зводиться до наступного:

- торкатися треба тільки чітко визначених зон або частин тіла суперника: супротивник до цього торкання підготовлений;

- виконувати торкання однією або двома руками: якою саме, одночасно або послідовно, з якої сторони і т. ін. визначається у завданні;

- виконувати пересування треба чітко у межах заданої площі: така територія є обмеженою;

- виконання обома партнерами однакових завдань: такі завдання можуть бути доведені до одного чи до обох учасників;

- здійснення завдання передбачається з відступом чи без: криється ясність чи несподіваність поведінки.

Поряд з візуальними орієнтирами місць торкання (плече, потилиця, живіт та ін.) добре зарекомендували себе предметні орієнтири. Наприклад хустка, розміщена за поясом. Суть дії та ж, але спосіб заволодіння хустки змінюється. Є й інші варіанти завдань, але при розробці ігор-завдань варто мати на увазі цільові настанови, які можуть бути першого чи другого порядку. Ігри першого порядку припускають однакові завдання для обох єдиноборців, наприклад, торкнутися тіла супротивника, а ігри-завдання другого порядку є більш складними. Наприклад, один єдиноборець захищається від торкань живота, а інший – від торкань голови.

Ігри-завдання засвоєння захватів наступні. Визначається завдання з подолання перешкод по ходу вирішення ігрової задачі, коли процес починається з ігор у торканні і підводить поступово гравців до умов самонавчання захватам, способам їхнього подолання і т. ін. В одних випадках перевіряються в дії способи блокування, а в інших – шляхи атаки. В іграх-змаганнях вирішуються і більш складніші задачі, що пов'язані з можливістю оцінити дієвість захвата за кисть, гомілку, плече, одяг і т. ін., обхвата тулуба з різних сторін з руками і без рук, упора, зачепа, підсідання, підніжки, підсікання та ін.

Засвоєння контактів силової взаємодії здійснюється в іграх-завданнях у двох напрямках, серед яких: 1) блокуючі дії, стримування;

2) активні дії, стискання. При виборі і проведенні ігор необхідно пам'ятати про те, що партнери повинні мати чіткі цільові настанови дій у міні-двобії. Наприклад, один з них повинний утримати обумовлений захват у межах установленого часу або умови силової настанови, інший – подолати блок, виконати завершальні дії, здійснити заданий захват або зайти за спину; збити і перевести супротивника в партер, торкнутися частини тулуба; витиснути партнера за межі килима; збити супротивника на коліна.

Засвоєння блокуючих дій як послідовних, так і вивчення можливості їхнього подолання, має декілька іншу методику, за якою вправи можна виконувати за трьома напрямками, а саме: упор-упор, захват-упор, захват-захват. Наведене словосполучення означає спосіб виконання дій, що блокуються руками. Так, „упор-упор” означає блоки тільки з упорами використанням обох рук; „захват-упор”, обумовлює те, що захват, хват, обхват виконується однією рукою; „захват-захват” представляє тверді захоплення обома руками.

Ігри-завдання „стискань” на площі двобою наступні. Стискання супротивника у межах правил активними діями із зони двобою – це комплекс дій, що змушує супротивника здавати позицію і відступати. Значення даної вправи для формування фізичних і розумових якостей, необхідних єдиноборцю, провідне. Елементи стискання зустрічаються у двобоях повсюдно там, де є контакт єдиноборців з метою перебороти опір один одного за силовим сценарієм. Вони спостерігаються в іграх у торкання, коли ведеться пошук і визначення позицій для активних дій, виведення супротивника з рівноваги.

Стискання суперника допомагає розуміти психологічний стан конкурента, подавляти їх волю переборювати зусилля, забезпечувати вихід з „клінчу”, не здаючи позиції і не відступаючи, пересуватися і успішно діяти в обмеженому просторі. Будуючи процес протиборства на процесі стискання, можна привести в дію, тобто активізувати, максимум взаємних зусиль, що є засобом для досягнення перемоги на основі зовнішнього прояву включення у дію сили, на якій ґрунтується більшість прийомів. За таким сприйняттям реальності можна стверджувати, що володіння навичками стискання ви-

ступає базою освоєння і вдосконалювання всіх без винятку елементів техніки в східних єдиноборствах.

Перед виконанням завдання за методикою стискання тіла суперника в ігровій формі первинно необхідно визначити ознаки переваги і умови гри, на які треба звертати увагу. Ними можуть бути:

- стискання супротивника виконується у площі двобою, не виходячи за обмежену територію;

- стискання передбачається на татамі чи килимі, обкресленому 3–6 м квадратом чи коридором;

- виконується встановлене число спроб (двобоїв), що варіюється, як правило, в межах від трьох до семи змагань;

- єдиноборці, розподілені за ваговою категорією.

При відсутності м'якого покриття, що буває на спортивних площадках, у парках, інших місцях треба вимагати чіткого дотримання єдиноборцями правил гри, і техніки безпеки, тобто діяти акуратно, без падіння, нещадних кидків. Уважно прислухатися до сигналів суддів, неухильно виконувати команди про припинення боротьби.

Ігри-завдання в ускладнених умовах на початку двобою (дебюту) наступні. У процесі двобою єдиноборець нерідко попадає в ситуацію, коли треба розпочинати чи продовжувати боротьбу в невідгідному для нього положенні. Якщо подібні умови вводяться в засвоєваний ігровий матеріал, а за цим і багато разів повторюються на уроках, то будь-які несподіванки у випадку виникнення їх у реальному двобої згладжуються, а розгубленість швидко долається. Тому тренувальні завдання формуються за умови урахування тих випадків, що є типовими і зустрічаються в практиці учителя та його учнів. Призначення таких завдань – вдосконалювати фізичні і духовні якості єдиноборця на основі розвинення спортивного мислення, оцінка опрацювання і удосконалення деталей і елементів технічних дій, аналіз окремих епізодів, що виникають у процесі засобом тренування у двобої чи в ускладнених умовах і закріплення схеми дії і елементів.

Гра-завдання з незвичайним початком двобою сприймається як би завершальним засобом тренування за комплексом спеціалі-

зованих ігрових засобів. Ускладнення похідних положень взаємодії методично здійснюється на основі відбору як різних, так і подібних завдань для кожного партнера.

Пропонується кілька вихідних положень початку ігор. Серед них:

- спина до спини, коли обидва суперника знаходяться на колінах;
- один з суперників знаходиться на колінах, а інший – розташовується стоячи спиною до суперника на відстані від нього у 1–2 м;
- обидва суперники знаходяться в упорі лежачи і обличчям один до одного;
- обидва суперники розташовуються лежачи на спині й головами один до одного.

Є й інші варіанти положень. Їх вибір залежить від творчого підходу і фантазії тренера. Перемагає в решті решт той, хто змусив суперника вийти за межі обмежувальної лінії; торкнувся першим заздалегідь зазначеною частиною тіла; витиснув суперника з кола; зайняв позицію позаду суперника, тобто за його спиною, або збив його на коліна.

Дебютні ігри в єдиноборствах дозволяють оцінити, як добре є засвоєними попередні завдання, а також яким способом фізичних дій віддають перевагу єдиноборці. Це легко виявляється, якщо обмежується час на вирішення кожного завдання, за яким блокується дія суперника, або реєструється відставання. Час, що відводиться для вирішення завдання, не повинен перевищувати 10–15 сек.

Ігровий метод з елементами протиборства є домінуючим на перших роках навчання. В цей часовий інтервал можна виконувати поступово підготовку організму юних єдиноборців до майбутнього специфічного навантаження, за яким очікується напружений тренувальний процес, самостійна робота і змагальні двобої. Враховуючи таке, організація і зміст окремих занять конструюються з урахуванням головної мети – сприяти природному розвитку організму підлітка. Для цього необхідно методично поступово підводити його до середовища значних м'язових напруг і незвичайних положень тіла, виконання яких вимагає тривалого розвинення як опорно-рухового апарата, так і тих систем організму, що забезпечує життєдіяльність. Зміст занять ґрунтується на відборі різноманітних за-

собів підготовки, а спрямованість дозволяє проводити заняття з переважним використанням загальнопідготовчих засобів в які включаються елементи спортивних ігор, вправи з легкої атлетики, гімнастичні рухи. Такий методичний підхід до включення вправ урізноманітнює тренувальне оточення і наповнення при вирішенні завдань базової фізичної підготовки єдиноборця.

Ряд занять може чергувати спеціалізовані ігрові комплекси з іншими вправами, що імітують спеціальні рухові дії. Останні можуть бути представлені постійною групою спеціальних вправ, що включаються як у розминку, так і в інші частини тренування, повторюючись також і у серії занять. Але спеціалізовані ігрові комплекси застосовуються не тільки в групах початкової підготовки, а і в навчально-тренувальних групах, якщо їх поступово ускладнювати і спеціалізувати максимально для досягнення головної мети тренування.

У залежності від характеру рухів або від змісту ігор змінюється і комплекс вправ на відновлювання організму єдиноборця. Після проведення рухливих ігор рекомендується застосовувати засоби, що висвітлені у джерелі [24]. Серед них:

- ходьба в темпі, який поступово знижується, повільно піднімаючи, при цьому, руки вгору на вдиху і вільно опускаючи їх вниз на видиху, роблячи при цьому невеликим нахил тулуба вперед.
- ходьба, поперемінно отряхуючи ноги, руки, кисті рук;
- ходьба, поперемінно закриваючи і відкриваючи очі через кожні 5–6 кроків;
- ходьба з круговим обертанням голови в праву і ліву сторону;
- піднесення однієї ноги і маятникоподібні розслаблені махи іншою в положенні стоячи;
- виконання вправи, коли руки підносяться вгору, отряхуючи попутно руками і опускаючи їх донизу з невеликим нахилом тулуба вперед стоячи на місці;
- здійснення махів розслабленою ногою вперед та назад поперемінно з підскоком на одній нозі;
- опускання розслаблених рук вниз через сторони з напівнахилом тулуба вперед і схрещеними у русі руками перед собою.

Є і рекомендації для розслаблення тулуба і після виконання специфічних вправ. Так, після ігор з використанням стрибкових вправ за даними джерела [24] рекомендується застосовувати наступний комплекс. У положенні:

- лежачи на спині, рекомендується отряхувати ногами, зігнутими в колінах;
- стоячи на одній нозі із опорою на руки, виконується отряхування м'язів іншої ноги, що здійснює розслаблені рухи в різних площинах;
- стоячи на обох ногах, здійснюються спрямовані махові рухи розслабленою ногою вперед-назад;
- лежачи на спині, виконуються отряхування ногами;
- у стійці на лопатках з підтримкою тулуба руками, виконуються отряхування ногами;
- лежачи на спині, виконуються отряхування ногами за допомогою партнера, що тримається за гомілкоstopний суглоб.

8. Перебивання єдиноборцями твердих предметів

Розбивання різними частинами тіла і різними способами твердих предметів є досить серйозним іспитом майстерності єдиноборця. Це є випробуванням не тільки фізичної, але й духовної його сили.

Перебивання твердих предметів не є основною метою заняття східними єдиноборствами, але служить індикатором освоєння техніки й розвитку сили. Незважаючи на ту обставину, що вид контактний, у спарингу бажано уникати ситуації нанесення удару, що приводить до травми партнера, а у двобої до каліцтва суперника, але все-таки таке тренування здатностей важливе. Вправи, що підготовляють до перебивання єдиноборцями твердих предметів, мають самостійний статус, свою критеріальну оцінку, тому що дозволяють вкласти в удар повну силу, руйнуючи неживий предмет, а успіхи в цьому виді тренування й змагання показують власні досягнення на шляху освоєння бойового мистецтва. Виходячи із цього, перебивання єдиноборцями твердих предметів виробляє виняткове почуття рівноваги, володіння

технікою, самовладання, спокою й концентрації сили духу й виступає способом перевірки здатностей єдиноборця, показує межі сили бійця. Щоб досягти суттєвого успіху в перебиванні єдиноборцями твердих предметів, потрібно в кожную спробу вкладати всю свою силу без залишку, ґрунтуючись на сполученні міцності особливостей використуваних матеріалів й ударних поверхонь тіла із силою, швидкістю і напрямком удару, що наноситься. Такі якості єдиноборця розвиваються за особливою методикою тренування й терплячого виконання вказівок інструктора. Але до цього, перш ніж приступати до системних тренувань, варто зважити наявні знання й про матеріали, і про можливості окремих частин тіла.

За видовищністю приховується ідея переваги духу над матерією, бо дошки, цегла, брили льоду і т. ін., що підлягає перебиванню вибраною частиною рук, ніг, голови чи іншими органами, розбиваються не за рахунок якихось надзвичайних фізичних можливостей людини, а за рахунок досягнення певного духовного стану, концентрації внутрішньої енергії, спрямованої у ціль. Найважливішим тут є те, щоб вміти вдало налаштувати себе, сконцентрувати свою енергію і повірити у свої сили, щоб подолати твердий предмет.

Необхідна сила для розбивання предметів забезпечується підготовкою всіх резервів організму єдиноборця перед виконанням завдання. В удар по твердому предмету необхідно вкладати всю потенціальну силу і вірно розрахувавши його напрямком. За методичною настановою удар необхідно наносити чітко і спрямовувати перпендикулярно до поверхні цілі.

Існує, власне, три способи розбивання предмета, які й повинні бути освоєні. У їхньому числі розбивання предмета:

- на двох опорах, коли важко утримати його в руці;
- на міцній підставі, коли один з кінців предмета розміщується на долоні руки;
- коли його край виступає за опору на третину своєї довжини.

Також існують декілька правил динаміки розбивання, серед них:

- а) належна форма і напруженість; б) концентрація, зібраність;
- в) належне дихання; г) рух наскрізь, через предмет.

Методика освоєння прийому не складна й полягає вона в наступному: перед нанесенням удару предмет розвертається утримуючою його рукою таким чином, щоб між цим предметом й опорою зберігалася відстань, приблизно рівна товщині пальця. Щоб не зашкодити руку, рекомендується розбивати предмет, накривши шматком тканини або рушником. Є відповідні рекомендації й для варіантів розбивання предмета ліктем, підошвою ноги, п'ятою й ін. частинами тіла.

Щоб досягти запланованих результатів, треба вивчити ряд особливостей предметів, що пропонуються для розбивання. Так, дерев'яна дошка завжди розколюється за напрямком волокон дерева, а тому, чим коротший дерев'яний предмет за напрямком розташування волокон, тим легше його розбивати. Інші властивості мають такі штучні матеріали, як цегла, черепиця або шлакоблок, які відрізняються від дерева й більш однорідні за своїм складом, а, отже, і майже завжди будувати розрахунок на те, що вони мають заздалегідь відомий слабкий напрямок на злам. Внаслідок цього процедура, їхнього розбивання ставить перед єдиномборцем більш складне завдання. Ще більш складним предметом для перебивання є природний камінь, що оцінюється завжди за такою зовнішньою ознакою: чим менше за величиною й щільніше камінь, тим складніше його розбивати. Але фахівцям відомо, що камені більш темного кольору, як правило, твердіші, і на початковій стадії підготовки з ними не слід практикуватися. Це означає, що початківцю варто пробувати розбивати спочатку досить довгі й тонкі камені, на яких видні місця включень інших мінералів, з'єднання й прожилки, і тільки згодом, коли досвід матиме у своєму розпорядженні достатні навички, варто переходити на освоєння однорідних, суцільних за структурою, кам'яних предметів.

Це поверхневі рекомендації про предмети розбивання. Але ще більш важливим питанням виступає вивчення особливостей міцності частин тіла. Треба пам'ятати про те, що ударна поверхня кінцівки повинна розташовуватися під гострим кутом стосовно предмета, що розбивається, і мати малу площу. Тобто треба площу прикладення сили перетворити в мінімально можливу, на основі чого забезпечується власне мінімальне зусилля, що застосовується до

предмета при його розбиванні. Варто також враховувати й характеристику міцності ударної поверхні, тому що в природі завжди існує межа, за якою розбити твердий предмет виявляється справою практично нездійсненною. Наприклад, мізинцем, що має малу міцність, зруйнувати такий предмет неможливо. Із цього випливає, що ударна поверхня повинна сполучати особливості міцності й вироблену здатність нанесення потужного й різкого удару, що можливо виконати на основі з'єднання техніки удару й уміння концентрації сили духу. Крім кінцівок, єдиноборець може виробити шукану здатність і щодо м'язів голови, грудей, живота, колін, таза, шиї. У цьому варіанті збільшується маса органу, що спрощує дію. Але у всіх випадках треба послідовно розвивати силу, необхідну для успішного виконання перебивання єдиноборцями твердих предметів, що досягається за рахунок мобілізації внутрішніх резервів організму. Особливо важливим є вироблення сили, що досягається в сполученні з напруженою ніг. Треба сказати тут про те, що в практиці перебивання твердих предметів існує два способи збільшення сили удару. Першим способом є прискорення удару за рахунок використання сили ваги, або в стрибку, на відміну від статичного розташування тіла, у момент приземлення, сила впливу на предмет завжди більша за рахунок додавання прискорення, що значною мірою, власне, і доповнює й підсилює швидкість удару. Є й інші секрети, які позитивно позначаються на результаті. Так, можна підсилити вплив на предмет ще більше, якщо прискорюється динамічна характеристика за рахунок згинання ніг: у момент стрибка ноги зігнуті, а при приземленні – розігнуті. Якщо застосовувати другий спосіб розбивання предмета, то сила удару може бути максимальною, коли нанесення удару у предмет виконується під прямим кутом. Особливістю такого прийому є наступне: у момент контакту передпліччя повинне бути розташоване перпендикулярно стосовно поверхні предмета, що розбивається. Якщо таке не трапляється, то удар наноситься природно не під прямим кутом і частина сили механічно спрямовується уздовж поверхні предмета, що розбивається, концентрація удару внаслідок цього погіршується й виявляється недостатньо ефективною.

На наступному етапі одержання знань про перебування твердих предметів варто керуватися тим, що, крім сили, не менш важливим його моментом виступає швидкість удару. Швидкість удару залежить від безлічі факторів. У їхнє число включається швидкість реакції, гнучкість, м'язова сила, володіння в момент удару здатністю згинання й розгинання ніг і т. п. Своє місце тут займає самовладання, урівноваженість й інші вироблені якості психологічного походження. В остаточному підсумку, ефективність перебування твердих предметів залежить від загальної і спеціальної тренуваності єдиноборця.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ ДО ТЕМИ 6

1. Які особливості треба урахувати при оволодінні єдиноборцем бойовою стійкою?
2. Назвіть види пересувань єдиноборців в бойовій стійці?
3. Охарактеризуйте види ударів та доцільність їх застосування єдиноборцями в окремих ситуаціях?
4. Розкрийте поняття про техніку ударів в східних єдиноборствах?
5. У чому полягає важливість спарингу в процесі вдосконалювання єдиноборцями своєї бойової майстерності?
6. Наведіть перелік снарядів та спеціального інвентарю необхідного для вдосконалювання бойової майстерності єдиноборцями?
7. Які б спеціалізовані ігрові комплекси Ви би застосовували як тренер на заняттях з юними єдиноборцями для вдосконалювання бойової техніки.
8. Розкрийте важливість дотримання особливих правил при тесті перебування єдиноборцями твердих предметів?
9. Як проходить заняття щодо оволодіння бойовою технікою?
10. На що особливо звертається увага в процесі відпрацьовування ударної техніки?
11. Як відпрацьовуються окремі технічні прийоми?
12. Наведіть особливості відпрацьовування техніки?

ТЕМА 7. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА У СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

- 1. Загальні положення тактичної підготовки у східних єдиноборствах.*
- 2. Бойові дистанції у поєдинках зі східних єдиноборств.*
- 3. Тактичні дії і форми ведення поєдинків у східних єдиноборствах.*
- 4. Стратегічний план на поєдинок у східних єдиноборствах.*
- 5. Вправи для вдосконалювання тактики ведення поєдинків у східних єдиноборствах.*
- 6. Навчання та контроль за процесом становлення тактичної майстерності у східних єдиноборствах.*
- 7. Значення і роль секундантив у поєдинку зі східного єдиноборства.*

1. Загальні положення тактичної підготовки у східних єдиноборствах

Тактика – це розділ східних єдиноборств, у якому вивчаються форми, види, способи і засоби боротьби з різними за манерою ведення бою супротивниками. Тактична майстерність єдиноборця проявляється в здатності нейтралізувати сильні сторони супротивника, використовувати його слабкі сторони і одночасно із цим в умінні застосовувати свою, що є індивідуальною, манеру двобою. Щоб користуватися тактичними прийомами, треба в арсеналі мати достатню кількість технічних прийомів.

Між тактикою і кількістю освоєних елементів техніки існує взаємозв'язок і він прямопропорційний. Тобто чим потужніший арсенал техніки учня, тим ширше його тактичні можливості. Крім цього, на тактику впливають і такі складові, як спритність, швидкість, реакція, будова тіла (зріст, довжина рук і ніг) та ін.

Але, вдосконалювання тактичної майстерності є процесом

складним. Вміння застосувати найбільш ефективні тактичні дії для ситуації бою, що постійно змінюється, залежить не тільки від рівня технічної майстерності і фізичної підготовленості єдиноборця, а і від рівня його психічних якостей, серед яких сила волі, швидкість реакції на дії супротивника, сміливість, рішучість, наполегливість, вміння оцінити особисті сили і можливості та здатності супротивника і т. ін.

Єдиноборець пробує свої сили і можливості спочатку у навчальних боях, де перевіряє впевненість, рішучість і наполегливість за техніко-тактичною складовою дії. Мистецтво тренера полягає в тому, щоб знайти для нього зв'язок між окремими компонентами майстерності єдиноборця, визначити, якою мірою технічний фактор впливає на вольові якості, якими визнаються сміливість, рішучість і наполегливість. Тому найбільш ефективно вдосконалювання спортивної майстерності проводиться за формою навчально-тренувальних зборів в таборах, де працюють досвідчені тренери, єдиноборці високого класу і різного стилю, створені сприятливі умови для реалізації узгодженого плану тренування.

Тактико-технічні тренування розділяються умовно на кілька видів залежно і пов'язане таке їх групування від розв'язуваних завдань. Розглянемо відмінності що притаманні тренуванню основ базової чи суто індивідуальної техніко-технічної підготовки єдиноборця.

Так, на тренуванні елементів з основ тактико-технічної підготовки заняття формуються для групи єдиноборців. Під час цих занять вивчаються загальні питання тактико-технічних дій (фінти, пересування і маневрування, обманні дії і засоби, виклики і погрози, розвідка боєм і випередження, оволодіння ініціативою і т. ін. Окрім того, опрацьовуються нанесення ударів на дальній, середній і ближній дистанціях, постановка блоків і відхід з лінії атаки і т. ін. Учні засвоюють такі дії в статичному чи динамічному поширенні на місці і у русі, шляхом імітації і шляхом бою з тінню.

На тренуванні елементів базової тактико-технічної підготовки заняття проходять теж у складі групи, але вже в парах. На цих заняттях опрацьовуються контроль дистанції, змістовний маневр і засоби маневрування, комбінації із застосуванням різноманітних так-

тико-технічних дій (випередження, обман, фінт), перехід від захисту до контратаки й від атаки до захисту за завданням з поступовим збільшенням швидкості виконуваної комбінації. Інструктори контролюють та аналізують виконання тактико-технічних дій і правильність вирішення тактичних завдань стосовно виниклих ситуацій, рекомендують вносити в дію корективи. Вправи повторюються багаторазово.

Заняття проходять у парах у формі визначеної послідовності дій, а саме в межах: однієї атаки і однієї контратаки, спарингу коли здійснюється методично проведення однієї атаки або однієї контратаки, спарингу, в якому дозволяється проведення однієї довільної атаки або однієї довільної контратаки, вільного спарингу. При цьому єдиноборцю встановлює відповідну тактичну настанову і послідовно контролює її виконання, а також виявляє і аналізує помилки, що виникли внаслідок виконання завдань. У потрібний момент двобій переривається і виконання завдання підлягає аналізу за виникаючими ситуаціями. Учням пояснюється, що і як треба робити в тій чи іншій ситуації, дається рекомендація з більш ефективного застосування тієї або іншої тактико-технічної дії в ситуації, що до цього моменту ще не виникала і залишалася поза полем зору і обговорення.

На занятті з опрацювання індивідуального тактико-технічного стилю досягається мета розробки відповідної тактичної поведінки і дії єдиноборця, керуючи його індивідуальними психофізичними якостями і антропологічними особливостями. Під час двобою контролюється виконання завдання і у потрібні моменти двобій переривається для того, щоб проаналізувати причину помилок, що виникли, і зробити рекомендації з більш вигідного способу ведення протиборства тому чи іншому його учаснику. Доцільно також враховувати думку із приводу манери ведення двобою і самого учня. Це змушує його зважувати відчуття дії і бути більш уважним, самостійно аналізувати і вести пошук кращих тактичних рішень. Тобто така підготовка неодмінно ведеться з одним із учнів індивідуально, в той час як інший учень відіграє роль спаринг-партнера. Інші

учні групи повинні спостерігати за двобоєм, аналізуючи, обмінюючись думкою і знаходячи особисті засоби тактичного рішення ситуацій, що виникають, і зважаючи на особисті надбання надихаються на вдосконалювання тактичної майстерності самостійно.

2. Бойові дистанції у поєдинках зі східних єдиноборств

Для перемоги в окремому двобої, а також для збереження працездатності, включення в наступні двобої і плідного завершення змагання одним з тактичних прийомів є вибір оптимальної бойової дистанції для ведення двобою. У розрахунку бойової дистанції відповідне значення має почуття часу і швидкість реакції, а також правильна оцінка тактики супротивника. Розглянемо види бойової дистанції.

У східних єдиноборствах при пересуваннях в поєдинках відповідне значення має вміння правильного вибору дистанції. З одного боку, необхідно розташовуватися якнайближче до супротивника, щоб атакувати його, а з іншого – бути на такому видаленні від супротивника, щоб уберегтися від його атаки і нападу. Із цією метою освоюється тактика плавною, що є непомітною для суперника, зміна дистанції, так і різкий її розрив, що ним не очікується і належним чином не сприймається. Варто відмітити і звернути увагу на те, що оптимальна дистанція між суперниками визначається у залежності від здатностей супротивника і власної манери ведення бою. Тому, вдосконалюючи пересування, необхідно відпрацьовувати різні маневри, метою яких ставиться створення зручної позиції як для атаки, так і для захисту з переходом у наступальну контратаку.

Дистанції у двобої змінюються, бо треба вирішувати техніко-тактичні завдання постійно. Окрім того, також вони в значній мірі залежать від манери ведення двобою, фізичних і психологічних якостей кожного із єдиноборців. Як правило, єдиноборець, що вміє досконало проводити двобій на всіх трьох дистанціях, може відповідно застосовувати і більш широкий арсенал технічних засобів. Останнє визнається як висока ймовірність досягнення перемоги, бо забез-

печує перевагу. Нагадуємо, що у практиці сучасних спортивних видів східних єдиноборств існує три дистанції: далека, середня і ближня.

Далека дистанція визначається відстанню, з якої єдиноборець, що перебуває в бойовій стійці, на основі пересування вперед зможе вразити супротивника ударом ноги чи руки. Щоб вдало зробити атаку з далекої дистанції, єдиноборець повинен вміти відволікати увагу супротивника постійними обманними діями і фінтами. Зважаючи на таке, далека дистанція вимагає бездоганного виконання як підготовчих, так і обманних дій, вміння м'якого пересування і здійснення активних і швидких атак. Таке є ефективним, якщо активні дії єдиноборець поєднує із захисними діями. Далека дистанція це справа індивідуальна, бо визначається єдиноборцем індивідуально і залежить від антропологічної структури тіла, фізичних і техніко-тактичних якостей, які здобуваються на основі тривалого його тренування. Але зазвичай вона – це відстань витягнутої вперед ноги. У двобойі далеку дистанцію в основному обирають ті єдиноборці, що уникають активних дій з тактичних міркувань, використовуючи свою перевагу у швидкості пересування, гнучкості кульшового суглоба, що спостерігається присутністю множини ударів ногами з відстані, чи недостатнім рівнем витривалості для ведення ближнього бою, що закінчується „клінчем” та ін.

Середня дистанція рахується як проміжна дистанція між ближньою і далекою. Відстань до супротивника вибирається такою, перебуваючи на якій можна наносити удари руками, не здійснюючи попереднього пересування вперед. Визначається її наступна особливість на такій дистанції, в порівнянні з далекою, в єдиноборця є набагато менше часу, щоб обміркувати свої дії. Тому така характеристика, як обмаль часу, стає провідною, а двобій на середній дистанції приймає найбільш активну форму обміну ударами. На цій дистанції зазвичай використовуються швидкі серійні удари. Оскільки положення єдиноборців більш стійке і зібране, що сприяє виконанню акцентованих ударів, то найпотужніші удари наносяться саме з середньої дистанції. Захисні дії на цій дистанції в основному виконуються за допомогою тулуба і пересування короткими ковзкими

кроками. Останнє вимагає від єдиноборця достатньої фізичної і виваженої технічної підготовки.

Ближня дистанція обумовлюється таким положенням тулуба, при якому єдиноборці можуть доторкатися один до одного окремими частинами тіла і мають можливість наносити лише короткі удари руками, ліктями, коліньми і ногами переважно у нижній його рівень. Двобій на ближній дистанції висуває перед єдиноборцем інший темп і інші рухи, бо проходить значно активніше, він більше також насичений ударами, ніж той, що ведеться з інших дистанцій. Ведення поєдинку на цій дистанції вимагає розвитку м'язово-рухового відчуття, вміння розслаблятися, одночасно напружуватися і відчувати наміри свого супротивника. Завдяки близькості партнера, єдиноборець встигає реагувати на удари. За методикою підставок і накладок, заняттям руками внутрішнього між суперниками середовища і простору, накладання кисті руки на передпліччя супротивника і т. ін.

3. Тактичні дії і форми ведення поєдинків у східних єдиноборствах

Тактичні дії в східних єдиноборствах поділяються на підготовчі, наступальні і оборонні. Їх реалізація можлива на умовах двобою.

Підготовчі дії – це дії, що передують безпосередньому нападу і послідовній обороні. До них відносяться розвідувальні, обвідні і маневрові дії. Останні розрізняються як дистанційний, фронтальний чи фланговий маневр.

Наступальні дії складаються з підготовчих дій і дій безпосереднього нападу. Атака – один з основних бойових засобів у східних єдиноборствах, що забезпечує досягнення різних тактичних цілей. Так, швидка і несподівана атака застосовується для заволодіння ініціативою і для нанесення удару, що нокаутує, але вона може бути і обманною бо вирішується завдання по відволіканню уваги супротивника від основних атакуючих дій. Атаки за структурою і напрямком руху є різноманітні. Вони можуть складатися з поодиноких, подвійних, у тому числі і тих, що повторюється ударів або серій ударів

і можуть починатися як лівою, так і правою рукою. Коли відбивається атака суперника і виникає можливість без затримки здійснити атаку у відповідь, то такий засіб називається контратака, яка може служити як інструментом оборони, так і інструментом досягнення переваги в реальному двобої або поповнює вантаж набраних залікових очок. Нерідко контратака призводить і до дострокової перемоги, і на контратаках може бути побудований двобій єдиноборця.

Оборонні дії єдиноборець застосовує, якщо йому необхідно: захищатися від швидкої і несподіваної атаки або контратаки супротивника, тобто в ситуації, коли він не встигає випередити супротивника; в ситуаціях, коли треба змінювати дистанцію бою, коли вибирається тактика виснаження і стомлення супротивника чи здійснення послідовного морального впливу на нього, коли треба розкрити супротивника, коли виникає потреба відновити сили після пропущеного сильного удару, коли настає потреба підготувати контрудар, коли застосовується тактика протиставляти безперервним нищівним атакам ряд оборонних дій. Оборонні дії, наряду з захистом надають можливість в разі, коли є змога ліквідувати зустрічні атаки і здійснити спробу перехопити ініціативу, безупинно наступати на супротивника.

Згідно до тактичних дій, у східних єдиноборствах існує три форми ведення поєдинку, що визнаються як тактичні: розвідувальна, наступальна і захисна.

Розвідувальна форма поєдинку має методичне навантаження засобу одержання даних про супротивника, щоб скласти об'єктивне уявлення про суперника і побудувати план двобою. Ця форма виокремлюється і є самостійною. Але при підготовці наступальних або при переході до захисних дій вона визнається як допоміжна форма двобою.

Наступальна форма поєдинку, якщо порівнювати з попередньою формою є активною формою двобою, що припускає перехоплення та оволодіння ініціативою. Вона здійснюється атакуючими, зустрічними і відповідними діями на всіх дистанціях: на далекій, середній і ближній дистанціях.

Захисна форма поєдинку є формою захисних дій від наступальної ініціативи супротивника і її нейтралізації. При цьому, вона може бути методично визнаною як самостійна, так і або допоміжна ланка, яка супроводжує розвиток наступу на супротивника.

Двобій – складне сполучення пересувань, виконання ударних і захисних дій, що здійснюються з різних дистанцій єдиноборцем. Від відстані, що рахується як відстань між єдиноборцями залежить час нанесення удару і виконання захисної дії. Є закономірний зв'язок показників і чим коротше бойова дистанція, тим швидше і непомітніше удар доходить до мети і тим складніше від нього захищатися. Для кожної дистанції існує межа часу, за плином якої забезпечується ефективна можливість організації захисних дій від ударів суперника. Ліміт часу для різних дистанцій різний за ним треба встигнути оцінити ситуацію, зіставити свої можливості і здійснити вибір відповідної тактики і техніки ведення подальшого двобою. Тобто від єдиноборця існує межа часу, до якої на основі швидкості реакції і мислення, треба прийняти рішення і привести в дію швидко рухи. Є ряд прикмет, за яким спостерігає суперник. Так, на дальній дистанції єдиноборцю завжди складніше починати атаку, ніж на середній, бо він перебуває поза сферою досягнення ударів і супротивник відносно легко сприймає початкові рухи і встигає реагувати на них захисними діями вчасно. Щоб атака і контра-така були для супротивника несподіваними, а такий засіб для протиборства є провідним, то єдиноборець, який готує удар, повинен спочатку відволікти його увагу постійною зміною дистанції і обманними діями.

Тактичні форми ведення поєдинків є особливо сприйнятними прийомами у разі, якщо сутичка наповнюється сукупністю техніко-тактичного арсеналу майстрів, що є представниками різних видів східного єдиноборства. Опанування єдиноборцем техніко-тактичними діями, які притаманні не тільки базовому єдиноборству, але й ряду інших єдиноборств, дає змогу ефективно проводити поєдинки з різними за статурою тіла бійцями. У такому випадку переваги забезпечуються грамотно підібраними зі свого арсеналу, найбільш

освоєними і доведеними до автоматизму прийомами, які повинні бути спрямовані в уразливі місця супротивника.

Вдосконалювання у тактиці, відповідно до уже сформованих знань, повинне відбуватися за двома основними напрямками. Це – по-перше, вдосконалювання індивідуальної тактики, за чим криється тактика сильного удару, тактика отримання темпу, тактика обігрівання чи тактика об'єднання і їх сполучення, і опрацювання навички і вміння нав'язувати свою манеру ведення двобою, вміння втілювати і дотримуватися свого тактичного плану, застосовувати особисті бойові прийоми, по-друге, вдосконалювання когнітивної здібності, що розкривається в умінні розгадувати і розпізнавати манеру ведення двобою супротивником, сильні і слабкі якості його фізичної підготовки, подумки вибирати засоби протистояння та протиставляти свій тактичний план дій, що для ситуації має бути спрямований на нейтралізацію сильних якостей і використання його недоліків.

Існує безліч класифікацій манери ведення поєдинку. В їх середовищі є наступальні, вичікувальні, захисні і ін. Не даючи їм детального аналізу, тут висловлюється висновок про те, що вони носять частіше більш умовний, ніж реальний характер. Цей висновок пов'язується з тим, що єдиноборець достатньо високої кваліфікації, дотримуючись свого базового стилю ведення двобою, у будь-який момент може відступитися від нього і змінити манеру бою у відповідності до сформованої ситуації. Необхідно звернути на це явище увагу і розглянути основні причини, що спонукають єдиноборця змінювати тактику ведення двобою. Їх дві, і вони наступні:

1. Єдиноборець виграв:

а) у супротивника, що є рівним з ним за класом. У подібному випадку єдиноборець прагне підтримати і розвинути свій успіх за рахунок переваг у техніці і тактиці або використовуючи більш високий рівень морально-вольової і фізичної підготовки;

б) у супротивника, що є нижчим від нього за класом. У подібному випадку єдиноборець найчастіше прагне до прискорення переваги, досягнувши явної переваги або нокаутувавши супротивни-

ка одномоментно. Рідше він, вирішуючи які-небудь завдання, що є проміжними (наприклад, підтримка вагового режиму, здійснення виснажного тренувального процесу), єдиноборець не прискорює перемогу, а підтримує особистий ритм і очікує слушного моменту. Із цією метою єдиноборець виявляє і використовує недоліки, що помічені за поведінкою і рухами у підготовленості супротивника і відповідно до них будує двобій (наприклад, поперемінно підвищує і знижує темп, використовує виверти, фінти і хитрощі, атакує або контратакує сильними ударами і т. ін.);

в) у супротивника, що є за класом вище. У подібному випадку єдиноборець найчастіше не може визначити тактичну схему бою, діє за обставинами і прагне розвинути перевагу за рахунок подальшого використання тих засобів бою, які створюють йому мотиви успіху у двобойі.

2. Єдиноборець програє чи веде рівний бій:

а) супротивникові, що є рівним з ним за класом. У подібному випадку єдиноборець найчастіше застосовує спробу з мобілізації особистих морально-вольових якостей, щоб „переломити” хід двобою фізично, використавши і розвинувши, навіть мінімальну перевагу над супротивником у рівні фізичної і техніко-тактичної підготовленості;

б) супротивникові, що є нижчим від нього за класом. У подібному випадку єдиноборець змінює манеру ведення двобою, що не завершується успіхом, на іншу, більш плідну, часто правильно і вчасно підказану наставником. Трапляється така ситуація, що єдиноборець, переоцінивши свої сили і недооцінивши сили супротивника, намагається досягти дострокової перемоги за рахунок нейтралізації його рухів сильними і акцентованими поодинокими ударами. Якщо перевага у двобойі не реєструється, бо відбувається обмін ударами, то змінивши тактику поєдинку, відразу ж може бути досягнуто уклон і повернення переваги за рахунок класу майстерності;

в) супротивникові, що є за класом вище. У подібному випадку є можливим розглянути два варіанти поведінки єдиноборця. Перший з них, коли єдиноборець заздалегідь вважає себе переможеним

і не застосовує потужного опору у відповідь, а прагнучи завершити бій до кінця і не програти, при цьому, через явну перевагу суперника або, навіть нокаутом; другий – коли єдиноборець намагається скористатися особистими сторонами підготовленості що є сильними, і найчастіше з використанням фізичної і морально-вольової підготовленості, розраховуючи на збіг виняткових обставин, за якими здатності супротивника за обміном ударами погіршаться і він пропустить удар і програє бій.

Розглянуті ситуації, які зустрічаються у двобої, майже повністю вичерпують можливі варіанти оцінки і співставлення співвідношення сил супротивників під час поєдинку. Але треба зазначити, що подібна класифікація тактичних варіантів двобою не є абсолютною, а має хоч і об'єктивний але констатуючий характер, що наділяє наставника можливістю планувати і здійснювати тактичну підготовку єдиноборця на загалах урахування його особистого досвіду моделювання бойових ситуацій, що наближаються до реальних і зустрічаються на практиці.

4. Стратегічний план на поєдинок у східних єдиноборствах

Першоосновою формування тактики в східних єдиноборствах є тактика здійснення конкретного двобою, підготовка до якого обумовлюється рядом факторів, які можна визначити заздалегідь, тобто на передодні змагань. На перше місце при визначенні тактики конкретного поєдинку, в якому суперник є визначеним, висувається визначення стратегічного плану дій, тобто того основного напрямку, якого необхідно неухильно, ретельно, точно чи беззастережно дотримуватися у двобої. Стратегічний план двобою визначається за інформацією, яка залишається за даними попередньої чи поточної розвідки. За таким процесом визначається і оцінюються рівні фізичної, психологічної і техніко-тактичної підготовленості супротивника, які зіставляються і порівнюються з особистими потенційними можливостями. У відомості, що підлягають аналізу, включається наступний ряд характеристик: склад і кваліфікація суддівського апа-

рата, їхня зацікавленість у результаті змагання, відношення глядачів до учасників змагання та інші фактори, що збивають або сприяють концентрації морально-вольових якостей єдиноборця. Стратегічний план коректується за змістом бою, бо прийняття ряду рішень в ході двобою, до яких входять рішення про те, де і як застосувати ті чи інші свої можливості і як позбавити дії супротивника, є неминучими. У відповідності до сформованих знань, прийняття рішень, що носять функціональний характер, відбувається за умовою мобілізації декількох рівнів мислення, за якими можливе настання вирішення тактичних завдань двобою. В їх число включаються наступні:

1. Оцінюються і порівнюються потенційні можливості єдиноборця: антропометричні дані, рівень розвитку фізичних і морально-вольових якостей тощо.

2. Уточнюється і оцінюється техніко-тактичний арсенал єдиноборця, у який входять:

- а) техніка основних рухових положень єдиноборця: бойове положення кулака, бойова стійка, надання переваги стилю чи засобу пересування, оптимальна бойова дистанція, відмінні рухи і вправи, що є улюбленими і т. ін.;

- б) прогностичні положення тактики єдиноборця: характер підготовчих дій до поєдинку, основні розвідувальні, атакуючі або контратакуючі удари, вміння виходити із бойової дистанції після завершення власної атаки чи контратаки, рішення виходити з жорсткої атаки чи контратаки супротивників.

На завершення оцінки потенційних можливостей і бойового арсеналу супротивника за наведеними напрямками уточнюється стратегічний план бою, який відповідає на питання:

1. За яким техніко-тактичним напрямком конструювати двобій.
2. Які переваги і сильні якості супротивника необхідно нейтралізувати і якими технічними засобами.
3. Які власні якості, що визнаються потенційно сильними, треба застосовувати у які моменти двобою і у яких положеннях знаходження супротивника.
4. Який темп натиску необхідно вибрати і підтримувати.

5. Які засоби психологічного впливу на супротивника бажано використовувати.

6. Які засоби маскування своїх намірів і можливостей треба застосовувати, щоб приховати від супротивника рівень техніко-тактичної підготовленості.

7. До яких супутніх факторів звернутися, щоб набути деякої переваги. Тобто окрім суб'єктивних факторів, що притаманні супротивникові, треба мати на увазі, ще й фактори оточення, серед яких реакція глядачів, тенденції та тенденційність у суддівстві, освітленість, приміщення, особливості костюма супротивника та ін. Але для виконання стратегічного плану найважливішою умовою є підтримка певної техніко-тактичної насиченості двобою, яка складається з окремих бойових дій і вправ. Основною умовою у виконанні техніко-тактичних дій є створення зручних вихідних положень для здійснення спланованого прийому. При цьому, мається на увазі, що є вирішальними факторами, за сприяння яких забезпечується ефективність двобою: атакуючі й контратакуючі удари, їх сила, точність, жорсткість та несподіваність нанесення. Своє значення мають також правильне положення кулака в момент торкання цілі, випрямлена спина і нога.

Несподіваності дії єдиноборець може досягти різними шляхами. Серед них:

– нанесенням поодиноких ударів або їх серій з використанням переваги за рівнем фізичної підготовленості;

– застосування зустрічних ударів, ефективність яких забезпечується несподіванкою нанесення і силою впливу на суперника;

– атаки або контратаки з нестандартних похідних положень тіла, що забезпечує несподіванку від їх застосування для того єдиноборця, який захищається;

– використання переваг у рівні техніко-тактичної підготовленості, за якими досягається тактика „заплутування” супротивника, після якого настає момент завдати рішучого і потужного удару в той момент, коли він не є готовим до захисту.

Для нейтралізації атаки і контратаки супротивника може бути використаний наступний ряд техніко-тактичних дій, а саме:

1. Попереджувальні дії – погрози, атаки, силовий натиск і пересування.

2. Зустрічні дії – поодинокі зустрічні удари зі статичної стійки, у пересуванні назад і пересуванні по колу, а для захисту – накладками клінчами, ухилами і т. ін.

3. Відповідні дії – відповідні контратаки, виконані після активних і пасивних захистів.

Для активізації і розхитування супротивника, якщо єдиноборець має перевагу, можна використовувати наступні способи:

1. Виклик супротивника поодинокими ударами на відповідну атаку чи контратаку.

2. Активізація дій супротивника провокуючою позою, що відображається у опусканні рук, розкритті бойової стійки та ін.

3. Виклик дій супротивника обманною атакою.

4. Демонстрація пасивності.

5. Демонстрація втоми.

Для виснаження і подальшої нейтралізації супротивника використовуються:

1. Безперервні атаки, виконаними як після підготовчих дій, так і без підготовки, якщо є надія утримувати перевагу за витривалістю.

2. Постійні погрози, створювані помилковими ударами, несистемними пересуваннями, невиразним поглядом і підозрливими зупинками.

3. Нейтралізація дій супротивника на ближній дистанції захватами, клінчами і обмеженнями руху рук.

4. Силовий натиск, що здійснюється у бою з ближньою і середньою дистанцією.

5. Швидкісно-силова перевага, що досягається за умови випередження в атаці і контратаці супротивника.

6. Загрозою нанесення потужного нокаутуючого удару.

7. Примус до порушення правил декілька разів підряд, що сприймається як невисокий рівень техніко-тактичної підготовки або як втрата витривалості на деякий час.

Досягнення ігрової переваги над супротивником можливе завдяки застосуванню ряду способів, а саме:

- обвідних дій, що дозволяють маскувати ідею атаки і основну техніко-тактичну дію, яка готується;
- відповідних ситуацій зустрічних контратак;
- ударів за силою і швидкістю;
- митецького застосування активних захисних дій, таких якими є ухили, нирки, сайдстеги, відбивки.
- використання супутніх факторів, наприклад, промахів супротивника, втрати ним орієнтації після пропущеного удару та ін.;
- акцентованих ударів, що забезпечують досягнення перемоги;
- переваг, що досягаються за рахунок антропометричних і фізичних даних, таких як зріст, довжина рук, швидкість руху, сила м'язів та ін.

Для посилення ефекту від застосування техніко-тактичних дій можливе використання ряду засобів психологічного впливу, що можуть бути використані, навіть, ще в ході процедури зважування, на розминці та ін.

5. Вправи для вдосконалювання тактики ведення поєдинків у східних єдиноборствах

В східних єдиноборствах доцільно застосовувати і вдосконалювати тактику ведення двобоїв. Для досягнення використовуються вправи, що розподілені між трьома групами, а саме:

- перша група вправ пов'язується з вдосконалюванням атакуючих і контратакуючих прийомів, що забезпечує створення оптимальної бойової ситуації для проведення прийому. Наприклад, єдиноборець тільки захищається або атакує;
- друга група вправ пов'язується з вдосконалюванням вправ, що здійснюється в процесі організації підготовчих, наступальних чи оборонних дій. Наприклад, вивчення типових бойових ситуацій і протиставлення їм адекватних дій;
- третя група вправ пов'язується з вдосконалюванням і розвитком швидкості і правильності тактичного мислення в екстремаль-

них умовних двобоях, а також в умовах, що моделюються тренером для змагання.

Побудова програми навчання елементам тактики в східних єдиноборствах багато в чому обумовлена змістом інформації, яка формується за даними про аналіз змагальної діяльності єдиноборців. Групується інформація за наступними формами техніко-тактичних дій, що притаманні окремим фазам поєдинку. Такі фази наступні:

- 1) розвідувальні;
- 2) підготовчі;
- 3) ситуативні;
- 4) пов'язані зі здійсненням обраної тактики ведення двобою;
- 5) передбачення перебудови і змінювання тактики ведення двобою.

У залежності від специфіки ведення двобою виділяються тактичні варіанти. Тих, що є переважними, три, а саме: тактика високого темпу, тактика сильного удару, тактика митецького обігравання суперника. Сума цих тактичних варіантів складає разом суміш, що називається універсальною тактикою. Кожен з тактичних варіантів в „чистому” виді зустрічається рідко. Так, для єдиноборців-темповиків характерною є значно більша кількість ударів і серій у двобої, ніж для єдиноборців-нокаутерів. Проте останні виграють двобої найбільш часто за рахунок нокдаунів і нокаутів. Складніше виділити змішаний тактичний варіант. Щоб його визначити, варто урахувувати найбільш часто застосовувані форми, дистанції і темпи ведення двобою. Наприклад, єдиноборець може проводити двобій переважно на середній дистанції, у відповідній формі і середньому чи повільному темпі, використовуючи одночасно арсенал фізичних вправ і рухів у широкому їх діапазоні. Тобто у будь-який тактичний варіант двобою можна будувати на окремому тактичному прийомі. Наприклад, тактика сковування, тактика випередження, тактика швидкого старту, тактика третього раунду і т. ін. В остаточному підсумку дії щодо здійснення тієї чи іншої тактики ведення двобою утворюється у особистій формі індивідуальної манери ведення бою, тобто у формі переважного

використання улюблених варіантів і прийомів, утримання більш вигідної дистанції ведення двобою, яка в багатьох двобоях надає єдиноборцю перевагу, звернення до найбільш характерних для даного спортсмена ухилів, відступів і т. ін.

Дії з перебудови тактики ведення бою засновуються на змінах манери ведення бою у самому поєдинку, коли в дії вносяться окремі компоненти. Такі компоненти складаються із загального тактичного варіанта, форми і дистанції бою. Ситуативні дії спрямовані на виконання окремих вправ або їхніх серій, що спрямовані на вигідне використання певних ситуацій у двобой. Такі ситуації, як відомо, можна розділити на сприятливі і несприятливі. До перших відносяться ті з них, у яких супротивник ставиться вимушено в скрутний стан, а до других ті з них, у яких у таке ж положення потрапляє власне єдиноборець, що володів ситуацією, але втратив перевагу. До сприятливих ситуацій відносяться наступні: втрата супротивником рівноваги; одержання ним травми, що ускладнює проведення двобою; збентеження, зняковіння, ніяковість і розгубленість після пропущеного потужного удару або раптової атаки; попередження, що підвищує можливість виграшу двобою супротивником та ін.

6. Навчання та контроль за процесом становлення тактичної майстерності у східних єдиноборствах

Практика навчання техніці і тактиці східних єдиноборств надає інформацію про те, що навчання техніці випереджає за часом навчання тактиці, але процеси здійснюються паралельно. Навчання техніці основних положень єдиноборця визначає і тактичну значущість цих елементів в розмаїтті його технічної підготовки. Вміння раціонально пересуватися у поєдинку, зберігаючи при цьому правильну бойову стійку і необхідну дистанцію до супротивника – це перші вправи з вивчення тактики східних єдиноборств, які повинні засвоюватися на перших заняттях.

За теорією і у методиці східних єдиноборств прийнята послідовність у навчанні техніці ударів руками і ногами, що є визначе-

ною: спочатку вивчаються прямі удари, потім – бокові удари і удари знизу, а на закінчення – удари зверху та з розвороту. Всі технічні прийоми вивчаються і вдосконалюються спочатку в атакуючій, потім у відповідаючій і нарешті в зустрічній, тобто контратакуючій, формах. По закінченню вивчення типової техніки прийомів здійснюється перехід до вдосконалювання їх уже у різних комбінаціях. Після цього, на завершальному етапі підготовки, в процесі вдосконалювання вивчених прийомів застосовується методика індивідуалізації техніко-тактичної майстерності єдиноборця.

У зв'язку з вищевикладеним та з огляду на наявні дані представляється доцільним сприйняття і втілення наступної багаторічної організації техніко-тактичної підготовки єдиноборця. Спочатку вивчається технічна підготовка за курсом „Основи базової та бойової техніки” за цим вивчається „Курс техніко-тактичної підготовки”. Навчання здійснюється зі спрямованістю тих, хто займається, більше на технічну сторону прийому, а тактика на цьому етапі засвоєння вправ лише доповнює і конкретизує характер його виконання. Наприклад, при вивченні атакуючого, відповідного чи зустрічного удару у завдання включається ще і задача з виконання правильної біомеханічної структури удару, а на закінчення підготовки, вивчається останній курс „Курс тактико-технічної підготовки”. Ставиться мета вивчення виокремленого бойового прийому, його вдосконалювання, опрацювати за тим або іншим тактичним варіантом чи технічним епізодом двобою. На цьому етапі, який рахується у підготовці як завершальний, єдиноборець повинний на достатньому рівні оволодіти технікою і при виконанні прийому фокусувати енергію, щоб концентрувати увагу на вирішенні тактичного завдання. Надалі тактична підготовка поглиблюється і індивідуалізується. Із цією метою:

- остаточно виявляється і вивчаються ознаки схильності єдиноборця до того чи іншого стилю до тієї чи іншої манери ведення двобою, розширюється і конкретизується техніко-тактичний арсенал майстерності єдиноборця;

- єдиноборці навчаються, а потім вдосконалюють свої вміння

проводити двобій у тих тактичних ситуаціях які є можливими для практики, як для випадку виграшу, так і для випадку програшу.

При навчанні, у залежності від часу засвоєння і ступеня досконалості єдиноборця за індивідуальною техніко-тактичною майстерністю, повинні вирішуватися інші завдання. Вони є більш складними і полягають у наступному:

- у корекції техніки і тактики виконання прийомів за умови урахування особливостей техніки основних положень єдиноборця;

- у вдосконаленні індивідуального комплексу техніко-тактичних дій, що є необхідним для двобою при будь-якому його здобутку, тобто безвідносно до виграшу чи програшу;

- у розвитку індивідуальної техніко-тактичної майстерності за умови урахування антропометричних і фізичних характеристик єдиноборця.

Тренери зі східних єдиноборств практично не виокремлюють тактичну підготовку єдиноборця у самостійний етап підготовки. Таке не дозволяє виконувати детальний чіткий і багаторічний аналіз і контроль динаміки розвитку єдиноборця за рядом параметрів. Як правило, рівень тактичної підготовленості єдиноборця оцінюється разом з технічною. Така традиція злиття характеристик створює додаткові труднощі в застосовуванні методики диференційованої оцінки кожної зі сторін підготовки єдиноборця, бо дійсно важко, здійснюючи аналіз техніки і тактики, відокремити значення одного чи іншого в прийомі. Значно ускладнює цей процес і суб'єктивізм у визначенні подібної оцінки. Саме тому найбільш прийнятним є той варіант контролю, що ґрунтується на урахуванні об'єктивних показників змагальної діяльності, бо в ній надається можливість застосування в кожному з виникаючих під час двобою випадках здобутої майстерності.

У більшості видів спортивних східних єдиноборств перемога у двобоях визначається за різницею в набраних очках, що розраховується за кількістю нанесених ударів чи застосованих захисних дій. Враховуючи зміст такого підходу, можна дійти висновку про те, що інтегральним показником рівня підготовленості, у тому числі і тактичної, може бути ефективність атакуючих і захисних дій єдино-

борця. Для визначення ефективності спортивних дій у різних видах спортивних двобоїв зі східних єдиноборств може бути використаний метод, який запропонований у джерелі [39]. За цією методикою надається можливість оцінити рівень техніко-тактичної підготовленості боксерів за показниками коефіцієнту атаки і захисту. Якщо перенести методику на єдиноборців без зміни, то коефіцієнт атаки та захисту визначається наступним чином:

$$K_{\text{атаки}} = \frac{\text{кількість ударів, що досягли цілі}}{\text{загальна кількість виконаних ударів}} \cdot 100\% ;$$

$$K_{\text{захисту}} = \frac{\text{кількість відбитих ударів}}{\text{кількість виконаних ударів противником}} \cdot 100\% .$$

Коефіцієнт атаки є відношенням кількості ударів, що досягли цілі, до кількості ударів виконаних боксером; *коефіцієнт захисту* – це відношення кількості відбитих ударів до загального числа ударів, нанесених атакуючим боксером. Фізичний зміст коефіцієнтів пов'язується з оцінкою переваги над суперником, якщо не нанесений переможний удар.

Передбачається і розрахунок узагальненого *коефіцієнту ефективності спортивних дій* за сумою цих двох коефіцієнтів. Наприклад, єдиноборець А наніс єдиноборцю Б 100 ударів, з яких 20 досягли цілі. У свою чергу єдиноборець Б наніс єдиноборцю А 120 ударів, 30 з яких досягли цілі. Відповідно коефіцієнт атаки єдиноборця А буде дорівнювати 0,2, а коефіцієнт захисту 0,75. Коефіцієнт ефективності бойових дій єдиноборця А складе 0,95 (0,20+0,75). Відповідно коефіцієнт атаки, захисту і ефективності бойових дій єдиноборця Б дорівнюють: 0,25, 0,80 і 1,05. Таким чином, за цими показниками можна стверджувати, що єдиноборець Б атакує і захищається ефективніше, ніж його супротивник.

7. Значення і роль секундантів у поєдинку зі східного єдиноборства

Неоціненну роль у відновленні сил єдиноборця між раундами, визначенні тактики протистояння і поведінки проти супротивника, наданні допомоги при незначних ушкодженнях відіграють секунданти. Підходячи до поєдинку за методичною складовою, треба пам'ятати про таке: яким би не був підготовленим єдиноборець, він не в змозі в стресовій ситуації побачити та здійснити належний аналіз всіх деталей техніки і ознак поведінки супротивника, щоб підсилити боротьбу.

За фахом секунданти повинні кваліфіковано володіти технікою надання специфічної, що є невідкладною, допомоги єдиноборцю, бути професійно підготовленими у даному виді єдиноборства, добре знати про потенційні можливості секундуємого єдиноборця і перетворитися на його „розумовий центр”.

Робота секундантів за методичною основою взаємодії починається за кілька годин до двобою. Секунданти повинні укомплектуватися засобами: підготувати лід, сумочку для льоду, пластир, бинти, ножиці, рушник, губку, вазелін, спеціальні бальзами, склянку з водою для питва, розпилювач із водою, препарати для склеювання ран, зупинки крові, палички з ватою та інший специфічний інвентар, який сприяє загладжуванню набряків, саден і зменшувати кровотечу. У більшості видів східних єдиноборств правилами змагань у залежності від рангу змагання, у двобої єдиноборцю можуть допомагати від 1 до 3 секундантів. Найчастіше до татамі допускається два асистенти, тому розглянемо детально саме цю ситуацію.

Секунданти повинні допомогти єдиноборцю виконати розминку, вправи на гнучкість і зробити масаж. Перед виходом на татамі у деяких видах східних єдиноборств секундант змащує обличчя єдиноборця вазеліном у такий спосіб: спочатку він змащує свої долоні, потім змащує ними брови єдиноборця рухами знизу нагору, ніс із середини в сторони, щоки і підборіддя до центру. Якщо єдиноборець виходить у ринг, то секунданти повинні йому допомогти перетнути канати, розводячи їх вниз і вгору.

Ролі між секундантами повинні бути розподілені ще до двобою. Перший секундант, що визнається як головний, має бути більш компетентним. Він повинен уважно спостерігати за супротивником, помічати і відзначати його слабкі місця та помилки свого підопічного єдиноборця, аналізувати все що відбувається у двобої і робити необхідні висновки, щоб підсилити дію єдиноборця. Обов'язки другого секунданта можуть бути наступними, якщо це передбачено правилами змагань, то треба вести облік часу двобою з позначенням окремих, що були заздалегідь обговореними, відрізки у прив'язці до виконуваних вправ, тримати напоготові приналежності для надання допомоги, відставляти стілець у ринг чи на татамі на початку перерви і забирати його наприкінці перерви. На великих міжнародних змаганнях цей процес здійснює спеціально призначений оргкомітетом персонал. Окрім того, треба робити активізуючий масаж підопічному єдиноборцю, знімати і ставити йому промиту капю, подавати воду, класти сумочку з льодом на потилицю підопічного єдиноборця, обтирати обличчя і здійснювати обмахування єдиноборця рушником, а при необхідності і зупиняти кровотечу.

Є і застереження. Так, неприпустимим є надання порад підказок одночасно двома секундантами. Щільний полив підопічного єдиноборця холодною водою теж є небажаним, бо таке розбалансує його гранично напружену нервову систему може підвищити вже до того вкрай підвищений кров'яний тиск. Останнє оказує на серце додаткове навантаження.

Після оголошення суддею оцінки двобою секундантам необхідно допомогти єдиноборцю переступити через канати і спуститися з помосту рингу. У жодному разі не можна залишати свого підопічного без уваги після бою. По-перше, наслідки від отриманих травм можуть виявитися вже після закінчення двобою, тому необхідно простежити за станом єдиноборця, поки той не відновиться помітно. По-друге, після перемоги єдиноборець може знаходитися у занадто емоційному стані, що стомить його і позначиться на його роботі в наступному двобої. Якщо двобій завершився поразкою, то єдиноборець буває нерідко деякий час агресивним, а тому необхідно зас-

терегти його від неправильних дій. Тобто, після проведення двобою у кожному випадку необхідно будь-якими засобами заспокоїти єдиноборця, відволікти його від емоцій, що накопичилися і наповнюють його. Для фізичного і психологічного відновлення, а також з метою усунення напруги і мускульного болю можна рекомендувати єдиноборцю прийняття ванни протягом 15–20 хвилин, з температурою, що не перевищує 40 градусів і з розчином у ній 1,5–2,5 кг морської або англійської солі.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ ДО ТЕМИ 7

1. Розкрийте загальні положення тактичної підготовки у східних єдиноборствах?
2. Який існує взаємозв'язок між тактикою і технікою?
3. Назвіть бойові дистанції у поєдинках зі східних єдиноборств?
4. Охарактеризуйте тактичні дії і форми ведення поєдинків у східних єдиноборствах?
5. Яким чином можна виграти поєдинок завдяки обігравання суперника?
6. Розкрийте важливість стратегічного плану на конкретний поєдинок у східних єдиноборствах?
7. Наведіть приклад вправ для вдосконалювання тактики ведення поєдинків у деяких видах східних єдиноборств?
8. Запропонуйте тижневу програму тактичної підготовки до поєдинків для єдиноборців високої кваліфікації?
9. Яким чином можливо ефективно здійснювати контроль за процесом становлення тактичної майстерності у східних єдиноборствах?
10. Детально розкрийте обов'язки секундантів у поєдинку зі східних єдиноборств?

ТЕМА 8. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА У СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

- 1. Загальні положення психологічної підготовки у східних єдиноборствах.*
- 2. Виховання вольових якостей у єдиноборців.*
- 3. Методи саморегуляції у східних єдиноборствах.*
- 4. Психологічна підготовка до поєдинків у східних єдиноборствах.*
- 5. Сутність та значення викрику „кіай” в поєдинках зі східних єдиноборств.*

1. Загальні положення психологічної підготовки у східних єдиноборствах

З давніх часів рахується встановленим фактом те, що перемога у поєдинку в східних єдиноборствах забезпечується не тільки високим рівнем активізації м'язової і функціональної тренуваності, технічною і тактичною готовністю, але й психологічною готовністю єдиноборця. Тобто, щоб реалізувати повною мірою особисту готовність в поєдинку, більше того – розкрити резервні можливості, спортсмена необхідно до напружених умов конкретної діяльності психологічно готувати неухильно. Без такої підготовки що повинна бути цілеспрямованою, усе те, що було накопичено протягом тривалого часу тренування, може бути розгублено в лічені хвилини перед стартом турніру.

Те, що і психіка, і свідомість особистості в цілому не тільки виявляються, але і формуються в процесі діяльності, не потребує наведення докорінних доказів. За такою діяльністю змагальний досвід у спорті займає особливе місце, і кращою школою психологічної підготовки визнається саме участь у таких поєдинках. Але кожний двобій – це викид накопиченого нервово-психічного потенціалу людини, а нерідко коли мова ведеться про ті види спорту, що потребують мобілізації витривалості і, окрім того, що розраховані на

2–3 старту на рік, які вимагають максимальної зібраності і повної віддачі від спортсмена. Підготовку до участі в змагальній діяльності має бути доповнено особливим навчанням, щоб опанувати особливою концентрацією уваги і волі на участі в цій діяльності, тобто психологічною якістю нервової системи.

Під психологічною підготовкою спортсмена розуміється здебільшого загальна, що є найчастіше цілорічною, психологічну підготовку до змагань на основі виснажливих тренувань та управління нервово-психічним відновленням його організму за науково обґрунтованими методами. Завдання загальної психологічної підготовки підкоряється меті з формування особистості спортсмена і міжособистісних стосунків, розвиток спортивного інтелекту та спеціалізованих психомоторних якостей. Тобто до діяльності може бути висунута множина вимог, методів, засобів і систем, що дозволяють змінювати характер.

Загальна психологічна підготовка спортсмена до змагання спрямована на формування властивостей особистості і психічних станів, якими зумовлена успішність і стабільність виступу на змаганні. Її метою є адаптація до змагальної ситуації взагалі, вдосконалювання й оптимізація реактивності організму, психічної і нервової системи на специфічні екстремальні умови спортивного змагання. Необхідні психічні властивості і якості формуються на індивідуальних особливостях спортсмена. Найчастіше психологічна підготовка включає корекцію або доповнення ряду особливостей, серед яких, можуть бути фактори емоційної збудливості, тривожності, сенситивності, непевності, незібраності, немобілізованості – з одного боку, а з іншого – спокою, холоднокровності, впевненості в собі, бойового духу і т. ін.

Загальна психологічна тренуваність спортсмена тісно пов'язана з виховною і морально-психологічною роботою оточення. Особливо така робота проявляється у процесі формування ідейної переконаності, що пов'язуються з становленням вольових якостей особистості, при вихованні властивостей особистості, що рухаються за принципами і нормами суспільної моральності. На цьому тлі будуються, втілюються і проводяться спеціальні заходи загальної пси-

хологічної підготовки, які спрямовуються на формування саме спортивного характеру. *Спортивний характер* формується ще на стадії здійснення тренувального процесу, але по-справжньому набути риси спортивної особистості виявляються у змаганні. Саме в період змагань вони закріплюються і перетворюються на її складові, тобто на складові спортивного характеру. Критеріями спортивного характеру є: стабільність виступу в змаганнях, поліпшення спортивного досягнення від змагання до змагання, що зважуються за ознакою підвищення значущості, більш високі змагальні результати в порівнянні з тренувальними, кращі досягнення у фіналах, якщо порівнювати їх з попередніми виступами, та ін. Але, якщо вести мову про більш конкретні показники, то за науковими дослідженнями і практикою діяльності, зміст психологічної підготовки визнається за специфічними рисами спортивного характеру, що встановлюються за рисами спокою завдяки штучній холоднокривності, впевненості в своїх діях завдяки мобілізації бойового духу.

Спокій, чи холоднокривність, в екстремальних бойових ситуаціях, як одна із ознак реагування єдиноборця на середовище і на умови спортивної діяльності, забезпечує оптимальний рівень емоційної напруги до моменту настання старту, що забезпечує чи сприяє успішному виступу на змаганнях. Це з одного боку, а з іншого – впевненість у собі, як одна із ознак ставлення до себе і оцінка особистих можливостей, забезпечує належну активність, надійність дій і стійкість до перешкод, що є особливо важливим в складних умовах, що динамічно змінюються, і проблематичних ситуаціях для спортсмена, що виникають. Співвідношення наведених рис сприяє більш ефективній реалізації досягнутого рівня підготовленості у процесі змагання.

Бойовий дух, як характеристика, що дозволяє оцінювати ставлення фахівців до процесу і результату спортивної діяльності, визначає непереборкане прагнення до боротьби, до перемоги, до досягнення змагальної мети від першого кроку і до останнього, що сприймається як фінальне зусилля. За фізичним змістом – це є найвищою зібраністю, граничною мобілізацією і повною віддачею всіх нагаль-

них сил у спортивній боротьбі. Бойовий дух сприяє розкриттю резервних можливостей спортсмена і дозволяє нерідко мобілізувати позамежні зусилля, щоб досягти високого результату.

Єдність множини рис спортивного характеру зумовлює в більшості випадків витримку стану спокійної бойової впевненості. Формування і вдосконалювання спортивного характеру – це зміна особи, що діє до тренувального процесу і змагань. Є закономірність: чим частіше і систематичніше спортсмен самостійно реалізує у конкретних діях зміст цих відносин, вчинках і поведінкових актах, тим стійкішим є його спортивний характер. Без активного бажання і прагнення пізнати себе в спорті і створити себе для спорту виховання спортивного характеру неможливе.

2. Виховання вольових якостей у єдиноборців

Одним із провідних завдань, що висувуються до спортсменів контактних видів єдиноборств є виховання волі. Вольові дії складаються з прийняття рішення та його реалізації, що супроводжується труднощами вибору. Вже у групах початкової підготовки перед юними спортсменами постають перші труднощі в оволодінні технікою змагальних вправ. З часом, у процесі підвищення вимог до спортивної майстерності фізичні та психологічні навантаження зростають, а таке вимагає від спортсмена більш великих витрат нервової енергії. Виховання вольових якостей у єдиноборців і вирішує проблему оптимізації різних видів енергії.

У процесі як тренувальної, так і змагальної діяльності у спортсмена виховуються наступні вольові якості, а саме: цілеспрямованість, що означає чітке бачення мети; рішучість та сміливість, що означає схильність до ризику у поєднанні зі своєчасністю і поміркованістю рішень; наполегливість та завзятість, що пов'язується з активністю досягнення мети і подоланням перешкод; витримку та самовладання, що забезпечується психологічною стійкістю; самостійність та ініціативність, що ототожнюється з власними починаннями і новаторством.

Розвитку вольових якостей допомагають ідейні міркування, що ґрунтуються на попередньому визначенні мети. Причому, їх може бути дві: ближча (наприклад, оволодіння досконалою технікою змагальних вправ або досягнення певного спортивного розряду) і віддалена (наприклад, виконання нормативу майстра спорту або майстра спорту міжнародного класу). Тренер і спортсмен визначають конкретні терміни досягнення поставленої мети разом.

Засоби виховання вольових якостей спортсмена є різними: це – і виконання виснажливих тренувальних навантажень (щоденних, тижневих, місячних тощо), і піднімання максимальнодосяжної ваги у полегшених на початку або ускладнених умовах наприкінці тренувального заняття. Наприклад, виконання комбінованих вправ – у важкій атлетиці; піднімання граничної ваги у повільному темпі – у силовому триборстві; піднімання гир максимальної кількості вправ, тобто „до відмови” м’язів – у гирьовому спорті; виконання суперсерій та трисерій – у культуризмі тощо.

Виховання вольових якостей, як і розкриття психологічних особливостей організму, найефективніше проходить під час змагання. Відома залежність, за якою серед рівних за силовими можливостями і технічною майстерністю спортсменів перемагає той, що має сильнішу вольову загартованість. Вона виховується у протистоянні з граничною вагою, з більш сильним суперником, а нарівні з цим і після попередніх невдалих спроб чи у випадку отримання незначної травми.

В умовах тренування вольові якості виховуються переважно з використанням змагального методу. На вольові якості звертається більш пильна увага при регулюванні психічного стану, що відбувається напередодні регулювання ваги. Здійснюється таке як в умовах тренувальної, так і напередодні змагальної діяльності. За тренерським досвідом застосовується один з трьох видів мовного впливу на спортсмена, а саме: 1) орієнтувальний. До нього звертаються у 54,4% випадків; 2) ті, що стимулюють або заспокоюють психіку спортсменів. Мають місце у 30,7%; 3) оціночно-експресивні дії. Використовуються у 14,9%.

За даними [33] орієнтувальні мовні дії спрямовуються на корекцію структури руху змагальних вправ; дії, що стимулюють або заспокоюють психіку спортсменів впливають на рівень збудливості та прояву фізичних, якостей спортсмена; оціночно-експресивні дії як негативні, так і позитивні відображають ставлення тренера до тієї чи іншої змагальної дії спортсмена. Кількість та зміст мовних дій залежить від особистого характеру, досвіду, стажу роботи і кваліфікації тренера, а також визначаються конкретною змагальною ситуацією. Доведеним фактом є те, що вплив тієї чи іншої дії різниться за ефективністю. Так, орієнтувальні мовні дії тренера значно краще сприяють змагальній надійності спортсменів, що є ще новачками змагань, і майже не надають впливу на досвідчених єдиноборців.

Засоби та методи психолого-педагогічних дій використовуються на всіх етапах цілорічного тренування спортсменів, вони постійно повторюються, ставляться в залежність від особистих характеристик і досягнень і вдосконалюються. За змістом засоби і методи поділяються на наступні три групи:

- психолого-педагогічні – переконуючі; напрямні, рухові, поведінко-організуючі, соціально-організуючі;
- психологічні – сугестивні, ментальні, соціально-ігрові;
- психофізіологічні – апаратурні, психолого-фармакологічні, дихальні.

За спрямованістю впливу засоби можна підрозділити на засоби корекції перцептивно-психомоторної сфери; засоби впливу на інтелектуальну сферу, на емоційну сферу, на вольову сферу, на моральну сферу.

3. Методи саморегуляції у східних єдиноборствах

Ефект психологічної підготовки є більш високим, якщо виховання поєднується з самовихованням. Звідси виникає процес психологічної підготовки спортсмена, за яким передбачається два основних напрями діяльності і психолога і тренера. Вони наступні: використання засобів впливу на спортсмена – перший напрям, другий – навчан-

ня методам самовпливу. Тренер має бути озброєним більшістю засобів, що відомі загалом. Але треба пам'ятати і брати до уваги наступне: одні з них, наприклад, гіпноз, можуть для нього бути, а інші – вимагають значних витрат часу і зусиль. Тому в останні роки в переважній більшості спортивних команд тренеру призначається освічений помічник – професійний психолог, головним завданням якого є формування на науковій основі характеру спортсмена. При вирішенні більш значних і масштабних завдань включаються у дію різнобічні завдання. Тобто, у цілеспрямованій психологічній підготовці тренер поєднує свої зусилля з зусиллями своїх помічників – психологом, тренером з виховної роботи, психотерапевтом – які у змозі використовувати широкий комплекс психологічних і інших заходів, що регулюють психіку спортсмена.

Загальним принципом методики психологічної підготовки спортсмена є поєднання впливу як на свідомість, так і на підсвідомість. Така дія пов'язується із застосуванням можливо більшої кількості прийомів змішаного впливу на проміжні компоненти керування поведінкою і емоційним сприйняттям реальності спортсменом. Методи і психологічні заходи розглядаються за рівнями впливу на організм і поведінку людини за методикою, що наведена у джерелі [18]. Вони наступні:

1. Бесіди, лекції, що спрямовуються на формування психологічної стійкості спортсменів. Їх зміст: пояснення особливостей психічного стану, що виникають у спорті, і навчання специфічним ритуалам, прийомам, поведінковим актам. Головним методом впливу на свідомість спортсмена є переконання. Дія зводиться до здійснення чотирьох методів, а саме:

а) створення „психічних внутрішніх опор”. Цей метод найбільш ефективним є при необхідності створити деяку впевненість у власних силах при сполученні таких індивідуальних властивостей, як сенситивність, неврівноваженість, емоційна реактивність і тривожність. Він ґрунтується на формуванні впевненості в тому, що у спортсмена є виражені сильні елементи підготовленості якими є сила, швидкісно-силові якості, „коронний прийом” та ін. Переконання

підкріплюються штучним створенням відповідних ситуацій і їх повторенням на тренувальних заняттях. Створенням „психічних внутрішніх опор”, з одного боку, оптимізуються актуальні й особливо квазістаціонарні психічні стани, а з іншого – дійсно підвищується рівень спеціальної підготовленості юних спортсменів;

б) раціоналізація. Цей метод найбільш ефективний при роботі з особливо недовірливими спортсменами, що відрізняються підвищеною сенситивністю і емоційною реактивністю в мікроциклах з екзаменаційними випробуваннями (наприклад, прийом контрольних нормативів або обов’язкової програми техніко-тактичних комплексів), контрольними спарингами, а також в умовах змагань. Провідним у спілкуванні є метод вербального впливу, який полягає в раціональному поясненні тренером спортсменові деяких механізмів несприятливих станів, що виникають у період, який передує якомусь спортивному випробуванню;

в) сублімація. Цей метод являє собою штучне витиснення одного настрою спортсмена іншим. Найчастіше таке відбувається при зміні завдання тренування або двобою, бо треба змінити цільову настанову. Наприклад, треба відмовитися від силового тиску при виконанні технічного прийому. Особливо гостро мають потребу в такому вербальному впливі спортсмени з невірноваженою нервовою системою, що є недовірливими, психологічно вразливими, не впевненими у своїх силах;

г) дезактуалізація. Цей метод спрямовується на штучне заниження сили суперника, з яким вирішується завдання тренувального заняття або з яким зустрічається спортсмен на змаганні. Розрізняється пряма дезактуалізація, коли спортсменові викладаються і моделюються слабкі складові підготовленості суперника, і непряма дезактуалізація, коли підкреслюються й виділяються найсильніші складові спортсмена, але з такої їх позиції, що підкреслюється реальність здобуття переваги, бо побічно вони підтверджують відносну його „слабкість”. Для застосування такого вербального впливу потрібний певний педагогічний такт і хист тренера, щоб не був створений завищений рівень самооцінки. Найбільш ефективним цей ме-

тод є стосовно юних спортсменів зі слабкою й рухливою нервовою системою.

2. *Бесіди з іншими людьми в присутності спортсмена.* Зміст такої бесіди побічно спрямований на спортсмена. Головне завдання – зняття протидії переконанням, підсилення упевненості на шляху боротьби з негативізмом. Метод впливу – непряме навіювання думки про достатність енергії перебороти, здолати і перемогти перепону.

3. *Гетеротренінг* (похідне від грецьк. „*хетерос*” – інший. У складних словах означає різноманітність, у даному випадку – різноманітність впливу ззовні на спортсмена і спортсмена на самого себе), *або сеанс навчання аутогенного тренування.* За цим методом у стані розслаблення, звуження свідомості спортсмени вивчають і повторюють спеціально розроблені формулювання переконань, тобто здійснюють самонавіювання і упевненість у русі.

4. *Викликаний відпочинок.* За цим методом спортсменові навіюється глибокий спокій, відпочинок у стані повного розслаблення при відчутті приємної легкості розслабленого тіла і тепла в м'язах. У стані напівдрімоти він сприймає словесні формулювання, навіть не повторюючи їх і не протидіючи навіюванню, не напружуючись, але і не відволікаючись фізично. Метод впливу – навіювання, тобто вплив як на свідомий, так і на підсвідомий рівень керування функціями організму і поведінкою спортсмена, але у врівноваженому стані м'язів і систем організму.

5. *Викликаний сон* за гіпнозом зі збереженням раппорта (похідне від фр. „*раппортер*” – приносити назад. У даному випадку означає зв'язок між ведучим сеансу і спортсменом, високу сприйнятливність спортсмена до тієї інформації, яку надає ведучий). За таким методом є вплив на підсвідомість спортсмена. Метод впливу – імперативне навіювання з формуванням настанови на реалізацію відповідного змісту в діях, переживаннях, поведінці і за мобілізацією вольових зусиль.

6. *Аутотренінг.* Цей метод полягає у самостійному, що виконується без сторонньої допомоги, використанні вивчених або зазда-

легідь підготовлених навіювань у стані глибокого розслаблення за процесом аутогенного занурення спортсмена з метою створення необхідного його психічного стану. Мета методу впливу – перехід навіювань у самонавіювання і удосконалення механізмів саморегуляції. Для виконання вправи потрібно прийняти винятково зручну для розслаблення позу, серед яких: а) „лежачи” – голова розташовується на низькій подушці, руки є зігнутими в ліктях і вільно вирівнюються уздовж тулуба долонями до низу; б) „напівлежачи” – тіло розташовується у кріслі, до сидячи воно відкинута на спинку, руки покладаються на підлокітниках, а ноги вільно розставлені; в) „поза кучерів” – тіло розташовується сидячи в кріслі з опущеною головою, зігнутою спиною, руками, покладеними на стегна таким чином, щоб вони вільно звисали, із розставленими ногами. Приймавши одну з названих поз, треба закрити очі і розслабитися. Поступово треба поринати в стан затишку, тепла, комфорту, повторюючи такт дихання. Увага у цьому стані не повинна напружуватися, а події повинні відбуватися не наче в напівдрімоті. Дихати потрібно повільно і із задоволенням. Увага повільно й поступово переходить із однієї ділянки тіла на іншу. Викликаючи відчуття тепла, можна уявляти себе в теплій ванні чи під літнім сонцем. За фізичним сприйняттям відчуття тепла в різних ділянках тіла допомагає досягти їхнього максимального розслаблення, а отже і досягнення гальмування відповідних ділянок кори головного мозку, головного мозку. Через ділянки кори головного мозку, що залишилися активними, людина відправляє своєму організму словесні послання.

7. Усвідомлення. Цей метод сприймається як основний спосіб перетворення навіювань і самонавіювань у самопереконання.

Комплексне використання розглянутих методів удосконалює систему саморегуляції спортсмена у період змагань за рахунок того, що полегшує роботу саморегуляторних механізмів свідомості, що знижує негативний вплив на поведінку підсвідомості. Тісний взаємозв'язок виховання і самовиховання, перехід одного психічного стану в інше особливо показово демонструється самонавіюванням і самопереконанням. Але природний перехід виховання в самовихо-

вання має бути доповнений спеціальним навчанням. Щоб визначитися за змістом такого навчання, фахівці розрізняють наступні способи регуляції емоційних станів єдиноборців. Їх декілька.

А. Дихальні вправи. Коли людина перебуває у стресовому стані, в організмі виробляється й викидається в кров підвищена кількість адреналіну та норадреналіну. Це гормони і під впливом цих гормонів зростає частота серцебиття, тобто робота серця активізується в цілому. В організмі реєструється потужна енергетична мобілізація, спрямована на виконання інтенсивної фізичної роботи, на підвищення захисних сил організму, але все це завершується погіршенням емоційного стану єдиноборця, що має прояв через депресії, підвищення агресивності, апатію тощо.

Переборення ряду суперечностей збурення станів духу і тіла сприяє регуляція дихання фізичний зміст такої регуляції наступний: нервові імпульси з дихальних центрів мозку поширюються на його кору й змінюють її тонус; тип дихання, при якому вдих виконується швидко й енергійно, а видих – повільно, після затримки дихання, викликає зниження тону центральної нервової системи, нормалізацію кров'яного тиску, зняття емоційної напруги; повільний вдих і різкий видих тонізують нервову систему, підвищують рівень її функціонування. Для досягнення відповідного відновлення виконуються вправи за наступною методикою.

Вправа 1. „Заспокійливе дихання”. У вихідному положенні, з пози тіла стоячи або сидячи, треба зробити повний вдих. Потім, затримавши дихання, уявити коло й повільно видихнути в нього. Цей прийом повторюється чотири рази. Після цього, знову треба вдихнути, уявити трикутник і видихнути в нього три рази. Потім подібним чином двічі видихнути в квадрат. Після виконання цих процедур неодмінно настає заспокоєння.

Вправа 2. „Видихання втоми”. У вихідному положенні, треба зайняти лежачу позу тіла на спині, розслабитися, встановити повільне і ритмічне дихання. Найяскравіше уявити, що з кожним вдихом легені наповнює життєва сила, а з кожним видихом вона поширюється по всьому тілу.

Вправа 3. „Позіхання”. Для виконання вправи потрібно закрити очі і якнайширше відкрити рот, напружити ротову порожнину, нібито вимовляючи розтягнуте „в”. За цей проміжок часу необхідно якомога яскравіше уявити, що в роті утворюється порожнина, дно якої опускається донизу. Позіхання виконується з одночасним потягуванням усього тіла. Підвищенню ефективності позіхання сприяє посмішка, що підсилює розслаблення м’язів обличчя і формує позитивний емоційний імпульс. Після позіхання настає розслаблення м’язів, з’являється почуття спокою. За оцінкою фахівців, позіхання дозволяє майже миттєво збагатити кров киснем і звільнитися від надлишку вуглекислоти, бо м’язи шиї, обличчя, ротової порожнини, що напружуються в процесі позіхання, прискорюють притік крові до головного мозку. Окрім того, позіхання поліпшує кровопостачання легенів, виштовхуючи кров з печінки, підвищує тонус організму, створює імпульс позитивних емоцій. Наприклад, в Японії працівники електротехнічної промисловості організовано позіхають через кожні 30 хвилин праці.

Б. Вплив на біологічно активні точки. У спортивній діяльності єдиноборця нерідко виникають ситуації, що носять миттєвий стресогенний характер. Очікування можливого нападу супротивника, несприятливо складні взаємини чи психологічна несумісність із колегами з команди, важкі фізичні і несприятливі кліматичні умови виконання завдання – виступають факторами, що можуть вивести спортсмена з емоційної рівноваги, викликати негативні сприйняття реальності. Для емоційної розрядки і переведення психіки в оптимальний робочий стан, який відповідає вимогам ситуації, рекомендується виконувати вправи за наступною методикою.

Вправа 1. „Розрядка”. Ця вправа забезпечує розслаблення м’язів усього тіла. Вона полягає в почерговому натисненні чотирьох точок, що знаходяться в ділянці губ, протягом 10–15 секунд. Після такого натиснення потрібно сісти, розслабитися, імітуючи засипання, і поступово уповільнити дихання, звертаючи особливу увагу на продовження видиху. Через 3–5 хвилин частина негативних відчуттів зникне.

Вправа 2. „Антистрес”. Ця вправа знімає надмірне емоційне напруження. Для досягнення цього необхідно плавно і рівномірно натискати на антистресову точку, що знаходиться під підборіддям, протягом трьох секунд. При масажуванні цієї точки відчувається легке ниття, печіння. Після завершення масажування зазначеної точки необхідно розслабитися, уявити подумки стан знемоги і намагатися викликати і відтворити в пам’яті приємні образи. Через 3–5 хвилин, потягуючись при позіханні, напружити, а за цим і розслабити всі м’язи тіла.

Вправа 3. „Точки”. Ця вправа дозволяє підвищувати тонус організму, зберігати бадьорість, підтримувати належну працездатність. Вихідне положення тіла – сісти на стілець і розташувати руки на колінах. Треба виконувати масаж того місця кисті руки, в якому закінчується складка шкіри між вказівним і великим пальцями протягом декількох хвилин вібруючими рухами вказівного пальця. Вправа виконується на обох руках по чергово. При виконанні цього прийому палець ніби вгвинчується в точку, що викликає в ній відчуття тепла й печіння. Масування цієї точки проявляється в тому, що тонізує і поліпшує самопочуття. Після цього масажування знову необхідно покласти руки на коліна таким чином, щоб долонею повністю охопити колінну чашечку. При цьому вказівний палець розташовується на середині чашечки, а інші пальці повинні бути притиснутими один до одного. Підмізний палець буде прощупувати невелике поглиблення під виступом круглої кістки.

Вправа 4. „Зміна тону м’язів”. Ця вправа будується на тому положенні, що кісткова мускулатура є одним з найсильніших джерел стимуляції мозку. За фізичною спрямованістю м’язова імпульсація здатна змінювати його тонус в широких межах забезпечуючи:

а) довільне розслаблення м’язів, що сприяє підвищенню і підтримці психічної активності, гальмуванню небажаних реакцій на діючий або очікуваний стимул. Для зняття неадекватної або надмірної психічної активності використовується м’язове розслаблення, за методикою релаксації;

б) максимальну мобілізацію організму. Для зняття негативного впливу здійснюється інтенсивна м’язова робота. Наприклад, ви-

конується 20–30 присідань або максимально можливе число віджимань від підлоги.

Є й інші вправи. Більш ефективним, що полягає в максимальному розслабленні тих м'язів, робота яких у даний момент не потрібна, є диференційований аутотренінг за типом „експрес-методу”. Наприклад, якщо при ходьбі напружуються м'язи ніг, то потрібно розслабити м'язи плечового поясу і рук. У положенні „сидячи” варто розслабити окрім м'язів плечей і рук і м'язи ніг.

Іншим варіантом розрядки негативних емоційних станів і підтримки бадьорого настрою є вправа „Розслаблення за контрастом”. Релаксація досягається через напругу, для чого необхідно напружити, наприклад, спочатку кисті рук, а потім максимально їх розслабити. За цим напружити ноги, із силою впершись у підлогу, а потім максимально їх розслабити. Разом з розслабленням повинно прийти відчуття радості і звільнення від скутості.

Відповідну важливу роль відіграє міміка. Тобто необхідно всіляко підсилювати мімікою гарний настрій. Відомо, що „мімічна мускулатура” здатна впливати на емоційний стан людини, тому необхідно себе постійно підтримувати приємним виразом обличчя. Наприклад, з метою зняття психічної напруженості рекомендовано таку вправу. Потрібно немовби включити „внутрішнє дзеркало”, подивитися на своє обличчя й позбутися внутрішньої напруженості. Періодично затримуючи дихання, злегка надувати щоки, робити ковтальні рухи і після вдиху провести рукою по собі, начебто забираючи залишки тривоги і роздратування. Потім підняти куточки губ угору, посміхнутися, відчути, як приємні почуття від куточків губ рухаються до вух. Провести рукою по м'язах шиї й, якщо вони напружені, зробити кілька нахилів і обертових рухів головою, масажувати шию. Потім легко погладити м'язи від плеча до вуха, потерти подушечками пальців завушні бугри. Це дозволить поліпшити приплив крові до голови й допоможе зняти нервову напруженість.

Вправа 5. „Звукорухові вправи”. Ця вправа засновується на використанні звуку у сполученні зі співом з метою активізації вібраційного впливу на певні органи людини. Вважається, що звук „й”

вібрує глотку і гортань, звук „и” викликає вібрацію головного мозку, „а” та „о” – ділянку грудей, „є” і „у” – ділянку легенів, серця, печінки і шлунка. Вібрація звуком впливає на всі органи, особливо на серцево-судинну систему, підсилює захисні адаптаційні реакції організму. Для зняття психічного напруження і негативних емоційних станів рекомендується наспівувати звукосполучення „м-пом-еєєє”:

„м-пом” – коротко, а „еє-еєє” – розтягнуто.

Вправа б. „Медитація”. Ця вправа будується за процесами медитації, тобто це система психотехнічних прийомів, призначених для входження в певний стан відсутності думок і перебування в ньому під час виконання якої-небудь діяльності. Доведеним фактом є те, що вона сприяє нормалізації нервових процесів, підвищенню життєвого тону, формуванню волі, розвитку інтелектуальних здібностей, зміні окремих рис темпераменту й характеру, поліпшенню працездатності, зниженню конфліктності при взаємодії з іншими людьми, запобіганню і подоланню різноманітних захворювань. Одним із її різновидів є сидяча медитація (дза-дзен). Вихідне положення тіла для виконання вправи є сидяче, в якому обличчя спрямоване до стіни, а ноги схрещені по-турецьки. Для запобігання порушення кровообігу сідають на подушку й підкладають подушки чи валики під коліна. Погляд спрямовується на який-небудь предмет, що перебуває „у нескінченності”, або на кінчик носа без напруги зорових м’язів. М’язи розслаблюються, очі напівзакриваються, дихання є повільним і глибоким, ритмічним і вільним. Руки вільно лежать на колінах, пальці рук з’єднуються. Увага концентрується на диханні. Пропонується виконувати три процедури, а саме:

1. Рахують вдихи і видихи. Коли вдихають, вимовляють „один”, коли видихають – „два”, і так до десяти. Потім чергування вдиху і видиху повторюється. Спочатку рахунок ведеться пошепки, а надалі – про себе.

2. Рахують тільки видихи, а нарахувавши десять видихів, починають рахунок спочатку.

3. Підраховуються лише вдихи.

Вправа обмежена часом і виконується впродовж 15–20 хвилин. У процесі її виконання можуть відтворюватися і відбуватися

різні явища: іноді здається, що десь задзеленчав дзвоник, в інших випадках чується шум моря і т. ін. Потрібно намагатися не засипати і наполегливо продовжувати рахунок. Рекомендується проводити таке тренування щодня два рази – вранці та два рази – ввечері.

Вдосконалюючи психологічну підготовку, кожний єдиноборець формує спеціальні морально-вольові якості, котрі включають дисциплінованість, відчуття обов'язку перед тренером і товаришами по команді, відповідальність за виконання планів підготовки та результати змагань, працьовитість та охайність, які об'єднуються за мотивами стійкого інтересу до практичної діяльності. Під контролем наставника у єдиноборця формуються такі важливі якості, як доброзичливість, товарицькість, вимогливість до інших і до себе, самокритичність та прагнення до самовиховання.

4. Психологічна підготовка до поєдинків у східних єдиноборствах

Існує безліч прикладів, коли спортсмен справно демонструє свою техніку в навчальному двобої на тренувальному занятті, але зіптовхнувшись із малознайомим суперником, відразу не використовує більшість прийомів, освоєних раніше, згнічується і розгублюється. Тому головне завдання тренера психологічно підготувати єдиноборця безпосередньо до двобою. У психологічній підготовці до двобою за даними [16] виділяють чотири етапи:

- рання психологічна підготовка до двобою;
- психологічна підготовка безпосередньо перед боєм;
- психологічна підготовка в перервах між раундами;
- психологічний вплив після двобою.

Рання психологічна підготовка до двобою починається за 2–3 тижні до двобоїв. Правильна організація такої підготовки на цьому етапі припускає:

1) створення оптимальних психологічних умов тренування, режиму побуту і відпочинку;

2) оптимальне планування засобів і методів підготовки відповідно до індивідуальних особливостей єдиноборця, забезпечення єдиноборця необхідною інформацією про майбутні двобої;

3) ефективне моделювання умов двобою;

4) організацію і проведення психорегулюючого тренування.

На етапі ранньої психологічної підготовки впливають позитивно і заняття, що проводяться в спеціалізованому, добре обладнаному залі. Для кращого впливу на психіку єдиноборців зал варто обставити різноманітним інвентарем і снарядами. На стінах доцільно помістити великі фотографії відомих майстрів східних єдиноборств. Бадьорий настрій створюється музикою, під яку корисно проводити не тільки розминку, але виконувати і окремі вправи зі снарядами.

Позитивному психологічному настрою сприяє науково обґрунтований режим відпочинку єдиноборців, який організовується у перервах між тренуваннями, а у вихідні дні – у відповідності до улюбленої форми проведення дозвілля. На етапі максимальної реалізації спортивних можливостей тренерові необхідно враховувати психологічні особливості і фізичний стан єдиноборця, щоб здійснити найбільш оптимальний підбір засобів і методів тренування. Провідна роль у такий період надається бесідам і розмовам з єдиноборцем про його думку із приводу запропонованої системи тренування.

На початку етапу ранньої психологічної підготовки варто психологічно підготувати єдиноборця до необхідності виконувати значні навантаження, брати участь у важких спарингах, зустрічатися з незручними супротивниками. Наприкінці цього етапу доцільно використовувати всілякі методи відволікання єдиноборця від передзмагальної метушні і суєти. У ході налаштування на змагання потрібно організувати тренувальний процес більш різноманітно. Відповідне значення для створення впевненості єдиноборця у своїх силах має моделювання умов двобою. На завершальному етапі підготовки варто звільнити учасників змагання від навчання, а також від бесід про необхідність перемоги і негативні наслідки програшу. Такого роду впливи приводять до значної напруженості, непомірного хвилювання і, в остаточному підсумку, до скутості.

Психологічна підготовка безпосередньо перед боєм. Після прибуття на місце запланованого змагання, більшість єдиноборців переслідують і пригноблюють різні переживання. У цей час необхідно:

– заспокоїтися, вгамувати голод і спрагу, і після цього у всіх подробицях спробувати виконати аналіз ходу двобою і передбачити окремі бойові ситуації;

– неодмінно налаштуватися на позитивний кінець двобою;

– до моменту початку розминки перед боєм треба відійти від роздумів про майбутній двобій.

Надмірна стимуляція перемоги перед боєм тренером приводить найчастіше до скутості єдиноборця і однобічного сприйняття змагального оточення. Завдання тренера – зняти зайву нервову напругу, тобто заспокоїти спортсмена, переконавши його в тому, що він насправді є набагато сильнішим, ніж суперник, підняти „бойовий” дух. Єдиноборців з нерівноваженою нервовою системою варто всіляко відволікати від майбутньої зустрічі. Для цього доцільними засобами є музика, жарти, розмови. Велике значення для психічного стану єдиноборця має зміст розминки перед двобоєм, яка розвінчує напругу. При її виконанні варто робити акцент на улюблених вправах, під час розминочного бою з тінню доцільно звернути також увагу на ті прийоми, що можливо, будуть використовуватися у двобої.

Психологічна підготовка між раундами. Психологічний вплив тренера на єдиноборця зростає під час секундування, бо в короткий проміжок часу треба виконати коректування дій підопічного. Найчастіше в двобої спостерігається два варіанти, за якими визначається відношення єдиноборця до супротивника:

1) він переоцінює свого супротивника і втрачає впевненість.

2) він недооцінює його та поводить себе неухважно.

У першому випадку тренерові необхідно підбадьорити єдиноборця, вселити в нього впевненість, переконати в його власній перевазі; в другому випадку – порадити бути обережнішим та уважнішим, не переконуючи єдиноборця в його перевазі над партнером. Наставляння повинні бути короткими, лаконічними і переконливими. Мобілізуючи волю єдиноборця на ті чи інші дії, тренер може

впливати на нього за рисами його характеру, найчастіше на самолюбство, або використовувати найбільш важливі для підопічного мотиви виступу. Дуже важливим є те, щоб зуміти правильно зрозуміти психологічний стан єдиноборця в ході двобою і знайти спосіб мобілізації його волі для перемоги.

Психологічний вплив після закінчення двобою. Після закінчення двобою також важливо контролювати психологічний вплив на єдиноборця і за станом переможця, і за станом переможеного. Тренер має стежити, щоб після перемоги не з'явилося зазнайства, не виправданої самовпевненості, безтурботності та ін., що здобуло назву „зіркова хвороба”. У випадку програшу тренер має заспокоїти підопічного єдиноборця, згладити гіркоту поразки, а коли зникне пригніченість і загальмованість, пояснити, у чому полягають причини поразки і якими засобами їх можна усунути. Необхідно переконати, що програші у спорті неминучі і що вони дозволяють краще оцінити свої слабкі сторони та приступати до їх ліквідації.

5. Сутність та значення викрику „кіай” в поєдинках зі східних єдиноборств

Контроль дихання як техніка бойових мистецтв увійшла в практику єдиноборства з різних східних навчань. Максимальна напруга в кінцевій фазі удару часто супроводжується акцентованим викриком „кіай”, що дозволяє значно підсилити силу удару або міць блоку. Тобто вигук „кіай” має методичне навантаження, бо є одним з варіантів регулювання дихання.

Звук „кіай” має свій філософський зміст і відповідне пояснення: перша його частина „кі” означає „розум”, „волю”, „склад розуму”, „внутрішня енергія”, а „ай” являє собою скорочену форму дієслова „авасу”, що означає „поєднувати”, „зібрати разом”, „з'єднати в єдине ціле”. Таким чином, „кіай” – різкий вигук зсередини має фізичне призначення, бо збирає всі духовні і фізичні сили до купи та на мить фокусує їх на цілі. Стародавні майстри говорили таке, що „кіай” має бути настільки голосним і несподіваним, щоб викликати

шок у птаха, що летить, і за таким впливом на нього вбити його. Вигук на долю секунди вивільняє свідомість, приведена у дію щоб була можливість зосередити увагу на цілі. З часом за назвою „кіай” зазвичай сприймається і мається на увазі специфічний бойовий метод, заснований на використанні голосу як зброї.

Методично голосове виштовхування повітря варто координувати і синхронувати із прийомами, призначеними як для атаки, так і для захисту. У такому поєднанні того й іншого напруга м'язів допомагає сфокусувати на цілі як зовнішні, так і внутрішні м'язи єдиноборця. Якщо здійснити тлумачення викрику, то елементарне розуміння фізичного і психологічного ефекту від „кіай” полягає в наступному:

1) крик, навіть пасивний і слабкий, може змусити невпевненого в собі ворога відмовитися від своїх агресивних намірів або навіть перервати вже розпочату атаку. Таке дозволяє активно використовувати людський голос як складову частину бойової стратегії протистояння і захисту;

2) різкий окрик може порушити зібраність супротивника, на одну мить роблячи його уразливим;

3) повітря, що проштовхується по тілу вниз, механічно напружує м'язи нижньої частини живота, що додає сили в той саме момент, коли це потрібно єдиноборцю;

4) напружений стан у нижній області живота, викликаний вигуком „кіай”, зводить до мінімуму ефект ушкодження при тривалій атаці в середню частину корпусу.

Щоб опрацювати і розвинути максимальний звук вигуку, треба поставити перед собою свічку, видихнути все повітря з легенів і діафрагми. Коли настає відчуття, що повітря зникло, то треба викрикувати „кіай”, виштовхуючи його залишки через рот. Якщо вдається погасити свічку, що розташована на відстані у 30 см, то можна дійти висновку про те, що все непотрібне повітря з області живота видалене. Вигук має бути голосним, і здійснюється він одночасно з видихом залишкового повітря. Рот варто відкривати широко, інакше досягається ефект простого задування свічки таким же чином, як задувається палаючий сірник.

Для виконання додаткової вправи, що надає збільшення сили викрику „кіай” потрібно звернутися за допомогою до асистента. У цьому разі спочатку треба видихнути все повітря, як було описано, після чого асистент наносить удар у живіт дерев’яним брусом, обгорненим рушником або іншою тканиною щоб уникнути ушкоджень шкіри. Дуже важливою вимогою до тренування є видати сильний викрик „кіай” у момент контакту з брусом. Тоді, при викиді залишків повітря з легенів додаткове скорочення м’язів поглинає удар, не викликаючи ушкодження. Асистент має бути досить досвідченим і обережним, щоб удар не довівся на ребра чи на грудну клітину.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ ДО ТЕМИ 8

1. Розкрийте загальні положення психологічної підготовки у східних єдиноборствах?
2. Доведіть важливість виховання вольових якостей у єдиноборців?
3. Яким чином бесіди сприяють формуванню психологічної стійкості єдиноборців?
4. Охарактеризуйте методи саморегуляції у східних єдиноборствах?
5. Висвітліть особливості психологічної підготовки до поєдинків у східних єдиноборствах?
6. Як відбувається психологічна підготовка єдиноборця між раундами?
7. Наведіть власний приклад психологічної підготовки до екстремальної чи стресової ситуації?
8. Який психологічний вплив може бути здійснено на єдиноборця після закінчення двобою?
9. У чому сутність та значення викрику „кіай” в поєдинках зі східних єдиноборств?
10. Яку роль у підготовці єдиноборців відіграють дихальні вправи?
11. У чому сутність медитації та важливість її застосування єдиноборцями?
12. Розкрийте поняття „аутотренінг”?

ТЕМА 9. СТРУКТУРА ПОБУДОВИ ПРОГРАМИ ЗАНЯТТЯ У СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

1. *Загальні основи побудови розминки.*
2. *Структура і зміст розминки у східних єдиноборствах.*
3. *Види розминки у східних єдиноборствах.*
4. *Загальна структура тренувальних занять у східних єдиноборствах.*

1. Загальні основи побудови розминки

Працездатність єдиноборців, ефективність діяльності функціональних систем організму на період змагання і в процесі виконання програми тренувальних занять в значній мірі визначається раціонально побудованою *розминкою*. Під розминкою варто розуміти комплекс спеціально підібраних вправ, дій і процедур, які виконуються перед здійсненням основної рухової активності за метою повноцінної підготовки організму до виконання планової інтенсивної роботи, а також відразу після завершення основної частини роботи за метою забезпечення ефективного переходу організму від високої функціональної активності до стану спокою. За даними джерела [15] розминка повинна вирішувати три завдання: функціональне, рухове і емоційне.

Функціональне завдання. Його вирішення забезпечується прискоренням періоду опрацювання функцій дихання, кровообігу, крові, посиленням тканинного обміну, встановленням взаємозв'язку, погодженістю діяльності різних систем і механізмів організму, залучених у рухову діяльність, що передбачена тренувальним процесом.

Рухове завдання вирішується на основі оптимізації роботи м'язів, їхньої взаємодії, посилення аферентної інформації із працюючих м'язів і її раціональною переробкою.

Емоційне завдання. Його вирішення пов'язане із психологічною підготовкою спортсмена до майбутньої роботи, формуванням позитивного емоційного настрою, мобілізацією спортсмена на реалізацію певних рухових дій.

Численними дослідженнями встановлено, що розминка приводить до суттєвого збільшення спортивного результату у різних видах спорту. У залежності від характеру розминки і специфіки виду спорту це збільшення може скласти від 1–2 до 7% і більше [6, 36, 45]. Спортивні види східних єдиноборств не є виключенням. Впливає вона на різні характеристики.

Так, підвищення температури крові і м'язів під дією розминки сприяє збільшенню ефективності рухової діяльності завдяки більш швидкого розслаблення і скорочення м'язів, підвищення усередині і міжм'язової координації на основі підвищеного використання кисню, що втримується в гемоглобіні і міоглобіні, прискорення обмінних процесів, зниження опору судинного ложа. Окрім того, сповільнюється розвиток стомлення і прискорюється відновлювальні процеси. Підвищення температури м'язів, окрім того, сприяє збільшенню тканинного метаболізму. Збільшується кровотеча, що супроводжується більш інтенсивним транспортом кисню і ферментів й, природно, завершується збільшенням швидкості метаболізму. Встановлено, що підвищення температури на 10° прив'язується зі збільшенням хімічної активності клітин і інтенсивності метаболізму в 2–3 рази. В'язкість розігрітих м'язів і сполучних тканин, в той же час, зменшується, еластичність зростає. Як наслідок, це приводить до більш швидкого впрацювання, підвищення рівня прояву всіх рухових якостей і працездатності в цілому, прискорення відновлювальних реакцій. До таких висновків дійшли дослідники [25, 44].

Варто також враховувати наступне: підвищення температури є важливим чинником профілактики травм м'язів, зв'язок і сухожилів, бо знижується одночасно з цим процесом, слаборухливість м'язової і сполучної тканин [6]. Підвищення м'язової температури є більш важливим процесом, ніж підвищення ректальної. Це є природним, тому що підвищення м'язової температури на 1° призводить до збільшення потужності м'язових скорочень на 4%; підвищення температури м'язів на 3° корелює зі зменшенням латентного часу скорочення і розслаблення м'язів відповідно на 7 і 22% [43]; збільшення температури м'язів, що несуть основне навантаження при виконанні конкретних

вправ, з 30,4 до 38,5°C може збільшувати потужність роботи у швидко-кісно-силових вправах на 32–44% [42]. При підборі вправ для розминки, інтенсивності їхнього виконання і загальної тривалості розминки треба пам'ятати, що оптимальна внутрішня температура тіла (температура ядра), при якій відзначаються найвищі показники діяльності найважливіших вегетативних систем, становить 39,0–39,5°C.

Досить повноцінний розігрів ядра й оболонки тіла може бути забезпечений проведенням 20-хвилинної загальної частини розминки. У залежності від кваліфікації спортсмена, характеру розминки, температури навколишнього повітря, одягу спортсмена і т. ін. тривалість загальної частини розминки може бути зменшена на 3–5 хв. або збільшена на 5–10 хв.

2. Структура і зміст розминки у східних єдиноборствах

В практиці східних єдиноборств розминка складається із двох частин – загальної і спеціальної.

Загальна частина розминки забезпечує підвищення температури тіла, активізацію функцій центральної нервової системи, рухового апарата, серцево-судинної, дихальної і інших функціональних систем організму, готуючи організм ефективно перейти до виконання тренувальної роботи.

Спеціальна частина розминки повинна підготувати функціональну систему [2], що безпосередньо забезпечує ефективне виконання конкретних рухових дій у режимі, який обумовлений програмою змагальної діяльності або тренувального заняття.

Розбіжності в тривалості розминки визначаються специфікою виду східних єдиноборств, погодними умовами, індивідуальними особливостями єдиноборця і інтенсивністю розминки. У міру набуття змагального і тренувального досвіду для кожного єдиноборця конструюється персональний варіант розминки, який у найбільшій мірі відповідає його індивідуальним особливостям і специфіці майбутнього фізичного навантаження. Ефект раціонально проведеної розминки зберігається протягом 45–60 хв. [41].

На практиці склалася цілком ефективна методика послідовного розігрівання різних м'язових груп єдиноборця: спочатку виконуються вправи увага спрямовується на м'язи рук і верхнього плечового пояса, потім увага спрямовується на м'язи тулуба і на кінцівки, тобто м'язів тазового відділу, стегна, гомілки і стопи. Можливе застосування кругового методу, коли комплекс із 6–8 вправ (8–12 повторень кожне), що впливають на різні м'язові групи єдиноборця, повторюється 3–4 рази. Щоб мати уявлення про зміст вправ, далі висвітлюється приблизний зміст розминки², за яким формуються тренувальні заняття зі східних єдиноборств.

Нахили голови. *Техніка виконання:* з вихідного положення тіла, коли ноги розташовані на ширині плечей, а руки на поясі, повільно поверніть голову вліво, потім вправо. Повільно нахиліть голову назад, потім нахиліть голову вниз. *Характер впливу:* розігріваються м'язи і шийна частина хребетного стовпа. *Важливі моменти:* при виконанні вправи намагайтеся розслабити м'язи шії і верхнього плечового поясу, рухи повинні бути повільними, але виконуватися з максимально можливою амплітудою. Дихання довільне.

Масаж вух і носа енергійним розтиранням долонями. *Техніка виконання:* з вихідного положення тіла, коли ноги розташовані на ширині плечей, виконайте енергійне розтирання області вух долонями обох рук. Потім виконайте енергійне розтирання області носа долонями обох рук. *Характер впливу:* розігріваються м'язи обличчя і вуха. *Важливі моменти:* під час виконання вправи намагайтеся розслабити м'язи обличчя і шії. Сконцентруйте увагу на ділянках голови, які масуються. Дихання довільне.

Кругові обертання правою рукою. *Техніка виконання:* з вихідного положення тіла, коли ноги розташовані на ширині плечей, а ліва рука на рівні плечей випрямлена вперед, виконайте кругові рухи правою рукою спочатку за годинниковою стрілкою, а потім – проти годинникової стрілки. *Характер впливу:* розігріваються м'язи правої руки і верхнього плечового поясу. *Важливі моменти:* зберігайте тулуб прямим і нерухомим, намагайтеся розслабити м'язи

² Викладається в стилі, що рекомендується виконувати.

правої руки, верхнього плечового поясу і шиї. Темп виконання рухів середній, дихання довільне.

Кругові обертання лівою рукою. *Техніка виконання:* з вихідного положення тіла, коли ноги розташовані на ширині плечей, а права рука на рівні плечей випрямлена вперед, виконайте кругові рухи лівою рукою спочатку за годинниковою стрілкою, а потім – проти годинникової стрілки. *Характер впливу:* розігріваються м'язи лівої руки і верхнього плечового поясу. *Важливі моменти:* зберігайте тулуб прямим і нерухомим, намагайтеся розслабити м'язи лівої руки, верхнього плечового поясу і шиї. Темп виконання рухів середній, дихання довільне.

Обертання рук в плечових суглобах. *Техніка виконання:* з вихідного положення тіла, коли ноги розташовані на ширині плечей, а кисті рук на плечах, виконайте обертання рук у плечових суглобах спочатку за годинниковою стрілкою, а потім – проти годинникової стрілки. *Характер впливу:* розігріваються м'язи верхнього плечового поясу і грудей. *Важливі моменти:* зберігайте тулуб прямим і нерухомим, намагайтеся розслабити м'язи шиї, рук і верхнього плечового поясу. Темп виконання рухів середній, дихання довільне.

Піднімання плечей. *Техніка виконання:* з вихідного положення тіла, коли ноги розташовані на ширині плечей, виконуйте піднімання плечей вгору з наступним поверненням у вихідне положення. *Характер впливу:* розігріваються м'язи верхнього плечового поясу і м'язи спини. *Важливі моменти:* зберігайте тулуб прямим і нерухомим, намагайтеся розслабити м'язи шиї і верхнього плечового поясу. Темп виконання рухів середній. Дихання: підйом плечей вгору – вдих, повернення у вихідне положення – видих.

Почергові махи руками. *Техніка виконання:* з вихідного положення тіла, коли ноги розташовані на ширині плечей, виконуйте почергові махи руками. Права рука торкається лівого плеча, ліва рука знаходиться на ділянці попереку. Потім ліва рука торкається правого плеча, а права рука знаходиться на ділянці попереку. *Характер впливу:* розігрівання ліктьового і плечового суглобів, м'язів плечового поясу. *Важливі моменти:* зберігайте тулуб прямим і нерухомим, на-

магайтеся розслабити м'язи шії, плечового поясу і рук. Темп виконання руху середній, дихання довільне.

Махи руками. *Техніка виконання:* з вихідного положення тіла, коли ноги розташовані на ширині плечей, виконуйте одночасні махи правою і лівою руками. Ліва рука маховим рухом за спиною підводиться до правого плеча, а права рука маховим рухом перед грудьми підводиться до лівого плеча. Потім лівою рукою виконується рух перед грудьми, а права знаходиться за спиною. *Характер впливу:* розігрівання ліктьового і плечового суглобів, м'язів плечового поясу і грудей. *Важливі моменти:* зберігайте тулуб прямим і нерухомим, намагайтеся розслабити м'язи шії, плечового поясу і рук. Темп виконання рухів середній, дихання довільне.

Обертання рук над головою. *Техніка виконання:* з вихідного положення тіла, коли ноги розташовані на ширині плечей, виконуйте почергові обертання правою і лівою руками над головою. *Характер впливу:* розігрівання ліктьового і плечового суглобів, м'язів плечового поясу і грудей. *Важливі моменти:* зберігайте тулуб прямим і нерухомим, намагайтеся розслабити м'язи шії, плечового поясу і рук. Темп виконання рухів середній, дихання довільне.

Повороти тулуба. *Техніка виконання:* з вихідного положення тіла, коли ноги розташовані на ширині плечей, а руки зігнуті на рівні плечей, в ліктях, виконуйте почергові повороти тулуба вліво і вправо. *Характер впливу:* розігриваються м'язи спини і верхньопояснична частина хребетного стовпа. *Важливі моменти:* намагайтеся зберігати рівним тулуб, руки тримати на одній лінії, ноги в колінах не згинати. Темп виконання рухів середній. Дихання: повороти вліво і вправо – вдих, повернення у вихідне положення – видих.

Нахили тулуба. *Техніка виконання:* з вихідного положення тіла, коли ноги розташовані на ширині плечей, а руки випрямлені в сторони на рівні плечей, виконуйте почергові нахили з одночасним торканням пальцями правої руки стопи лівої ноги і пальцями лівої руки стопи правої ноги. *Характер впливу:* розігрівання м'язів спини і верхньопоясничної частини хребетного стовпа. *Важливі моменти:* під час нахилу тулуба намагайтеся зберігати рівними руки і поперекову ділянку

спини, не згинаючи ноги в колінних суглобах, та розслабити м'язи рук і тулуба. Темп виконання рухів середній. Дихання: нахил тулуба – видих, повернення у вихідне положення – видих.

Нахили тулуба в сторони. *Техніка виконання:* з вихідного положення тіла, коли ноги розташовані на ширині плечей, а руки на поясі, виконуйте почергові нахили тулуба вліво і вправо. *Характер впливу:* розігрівання м'язів тулуба. *Важливі моменти:* намагайтеся зберігати нерухомим положення таза і ніг, розслабити м'язи тулуба. Темп виконання рухів середній. Дихання: нахил убік – вдих, повернення у вихідне положення – видих.

Нахили тулуба вперед та назад. *Техніка виконання:* з вихідного положення тіла, коли ноги розташовані на ширині плечей, виконуйте почергові нахили тулуба назад і вперед. *Характер впливу:* розігрівання м'язів тулуба. *Важливі моменти:* намагайтеся зберігати нерухомим положення таза і ніг, розслабити м'язи тулуба. Темп виконання рухів середній. Дихання: нахил назад – вдих, повернення у вихідне положення – видих, нахил вперед – видих, повернення у вихідне положення – вдих.

Кругові рухи тулубом. *Техніка виконання:* з вихідного положення тіла, коли ноги розташовані ширше плечей, виконуйте кругові рухи тулубом спочатку за годинниковою стрілкою, а потім – проти годинникової стрілки. *Характер впливу:* розігріваються всі м'язи тулуба. *Важливі моменти:* намагайтеся зберігати нерухомим положення таза і ніг, розслабити м'язи тулуба. Темп виконання повільний. Дихання: рух убік і назад – вдих, рух убік і вперед – видих.

Кругові рухи тазом. *Техніка виконання:* з вихідного положення тіла, коли ноги розташовані на ширині плечей, а руки на поясі, виконуйте кругові рухи тазом спочатку за годинниковою стрілкою, а потім – проти годинникової стрілки. *Характер впливу:* розігрівається кульшовий суглоб і м'язи кульшової області. *Важливі моменти:* намагайтеся зберігати верхню частину тулуба нерухомою, ноги в колінних суглобах не згинати, розслабити м'язи тулуба і таза. Темп виконання вправи повільний, дихання довільне.

Повороти таза вправо і вліво. *Техніка виконання:* з вихідного положення тіла, коли ноги розташовані разом, а руки зігнуті на рівні грудей, в ліктях, виконуйте повороти таза вправо і вліво. *Характер впливу:* розігрівається кульшовий суглоб і м'язи кульшової області. *Важливі моменти:* намагайтеся зберігати верхню частину тулуба нерухомою, ноги в колінних суглобах не згинати, розслабити м'язи тулуба і таза. Темп виконання рухів середній, дихання довільне.

Кругові рухи в колінних суглобах. *Техніка виконання:* з вихідного положення тіла, коли ноги розташовані разом, і зігнуті в колінних суглобах, а кисті рук розташовані на колінах, виконуйте кругові рухи в колінних суглобах спочатку за годинниковою стрілкою, а потім – проти годинникової стрілки. *Характер впливу:* розігрівання зв'язувань колінних суглобів і м'язів ніг. *Важливі моменти:* за допомогою рук контролюйте навантаження на колінні суглоби. Темп виконання рухів повільний, дихання довільне.

Кругові рухи стопою за допомогою рук. *Техніка виконання:* з вихідного положення виконуйте активні кругові рухи руки, що тримає стопу, спочатку за годинниковою стрілкою, потім – проти годинникової стрілки. Виконавши вправу для правої ноги, здійсніть те ж саме для лівої ноги. *Характер впливу:* розігріваються зв'язки гомілковостопного суглоба і м'язи стопи. *Важливі моменти:* за допомогою руки, що тримає стопу, контролюйте навантаження на гомілковостопний суглоб, намагайтеся розслабити м'язи гомілки і стопи. Темп виконання вправи повільний, дихання довільне.

Кругові рухи стопою. *Техніка виконання:* з вихідного положення тіла, коли ноги розташовані на ширині плечей, а руки на поясі, перемістіть вагу тіла на ліву ногу, праву ногу поставте на носок і виконуйте кругові рухи стопою спочатку за годинниковою стрілкою, а потім – проти годинникової стрілки. Закінчивши вправу, виконайте теж саме лівою ногою. *Характер впливу:* розігріваються зв'язки гомілковостопного суглоба і м'язи стопи. *Важливі моменти:* намагайтеся розслабити м'язи гомілки і стопи. Темп виконання руху повільний. Дихання довільне.

Вправи для м'язів стегон: пружні рухи тазом у положенні присіду. *Техніка виконання:* з вихідного положення тіла, коли відстань між стопами становить дві ширини плечей, виконайте присідання на правій нозі і 5–6 пружних рухів тазом вниз із невеликою амплітудою. Потім виконайте присідання на лівій нозі і 5–6 пружних рухів тазом вниз. Поверніться у вихідне положення. *Характер впливу:* розігрівання м'язів стегна, таза і гомілки. *Важливі моменти:* під час присідання на одній нозі іншу ногу не згинати в колінному суглобі, а м'язи ніг розслабити наскільки це можливо. Темп виконання рухів повільний, дихання довільне.

Вправи для м'язів стегон: пружні рухи тазом у положенні випаду. *Техніка виконання:* з вихідного положення тіла, коли відстань між стопами становить дві ширини плечей, виконайте випад на праву ногу і зробіть 5–6 пружних рухів тазом вниз, після чого виконайте випад на ліву ногу і зробіть ще 5–6 пружних рухів тазом вниз із невеликою амплітудою. Поверніться у вихідне положення. *Характер впливу:* розігрів м'язів таза, стегна і гомілки. *Важливі моменти:* зберігайте поперекову ділянку спини рівною під час пружних рухів тазом опускайте положення таза як можна нижче до поверхні підлоги. Темп виконання рухів середній, дихання довільне.

Вправи для м'язів стегон: нахили тулуба убік. *Техніка виконання:* з вихідного положення тіла виконайте нахил тулуба вперед до випрямленої ноги, поверніться у вихідне положення, розгорніть тулуб до зігнутої ноги і виконайте нахил вперед. Потім змініть положення ніг і виконайте вправу в тому ж порядку. *Характер впливу:* розігріваються м'язи таза і стегна. *Важливі моменти:* у момент нахилу тулуба до випрямленої ноги намагайтеся животом торкнутися стегна, а у момент нахилу тулуба до зігнутої ноги зберігайте поперекову ділянку рівною. Темп виконання руху повільний. Дихання: нахил тулуба – видих, повернення у вихідне положення – вдих.

Вправи для м'язів стегон: нахил тулуба вперед. *Техніка виконання:* з вихідного положення тіла виконайте нахил тулуба вперед і поверніться у вихідне положення. Змініть положення ніг і виконайте ті ж самі рухи. *Характер впливу:* розігріваються м'язи таза і стегна.

Важливі моменти: у момент нахилу тулуба вперед намагайтеся животом торкнутися стегна. Темп виконання руху повільний. Дихання: нахил тулуба вперед – видих, повернення у вихідне положення – вдих.

Вправи для м'язів стегон: нахили тулуба в положенні сидячи, ноги нарізно. *Техніка виконання:* з вихідного положення тіла виконайте нахил тулуба вліво, вправо і вперед. *Характер впливу:* розігріваються м'язи таза, задньої ділянки стегна і гомілки, м'язи спини. *Важливі моменти:* ноги розвести максимально в сторони, носки ніг звернути нагору, ноги не згинати в колінному суглобі. Темп виконання рухів повільний. Дихання: нахил тулуба вліво, вправо, вперед – видих, повернення у вихідне положення – вдих.

Скручування тулуба. *Техніка виконання:* з вихідного положення тіла поверніть тулуб вправо з максимальною амплітудою і захопіть лівою рукою коліно правої ноги. Поверніться у вихідне положення, перемініть положення ніг і виконайте поворот тулуба в іншу сторону. *Характер впливу:* розігріваються м'язи тулуба і таза, стимулюються м'язи, що беруть участь в акті дихання. *Важливі моменти:* фіксуйте положення тулуба в кінцевій фазі повороту на 5–7 секунд, намагайтеся зберегти спину рівною, особливо поперекову ділянку. Темп виконання рухів повільний, дихання довільне.

Нахил тулуба вперед. *Техніка виконання:* з вихідного положення тіла виконайте нахил тулуба вперед, зафіксуйте положення тулуба в кінцевій фазі на 5–7 секунд. *Характер впливу:* розігріває м'язи ніг і спини. *Важливі моменти:* намагайтеся животом торкнутися стегон, ноги в колінних суглобах не згинати. Темп виконання рухів повільний, дихання довільне.

Вправа „міст”. *Техніка виконання:* з положення тіла „лежачи на спині” прийняти положення „міст”, зафіксувати його на 3–5 секунд і повернутися у вихідне положення. *Характер впливу:* розігріває і збільшує рухливість майже всіх ланок тіла і м'язових груп, розвиває еластичні властивості міжхребетних хрящів і суглобів. *Важливі моменти:* виконувати вправу повільно, без ривків, а при відчутті дискомфорту негайно припинити виконання вправи. Темп виконання вправи повільний, дихання довільне.

3. Види розминки у східних єдиноборствах

Бігова розминка. При біговій розминці єдиноборці вчаться виконувати певні рухи під час бігу. В ній темп бігу і розминочних рухів може збігатися чи не збігатися. Крім того, відбувається навчання виконувати рухи в різному темпі, і з включенням відволікаючих факторів, орієнтуючись на слух. Площина залу для бігової розминки має бути досить великою, щоб можна було виконати завдання без сутічок, а група єдиноборців невеликою. Темп бігових розминочних вправ має змінюватися. Зразкова послідовність вправ для бігової розминки наступна:

1. Біг у повільному темпі з обертанням кистей та голови, рук у ліктьових і плечових суглобах, тіла на п'ятах і бокових поверхнях стопи.

2. Біг у середньому темпі приставними кроками із згинанням ніг в гомілкях, виносом колін, обертаннями в обидва боки і спиною вперед. Вправу можна чергувати із прискореним бігом по діагоналі залу.

3. Біг у середньому темпі з нахилами тулуба вперед і ударом кистей або кулаків у підлогу, зі скручуванням назад, вистрибуванням нагору прогнувшись та присіданням з ударами руками і ногами.

4. Виконання переكاتів вздовж зали через спину і плечі передом, задом і боком, ходьба в присіді, біг з опорою на кисті і стопи, здійснення гімнастичних коліс, ходьби на руках та ін.

Закінчувати бігову розминку треба повільним бігом. Для відновлення подиху треба перейти до вправ, що розтягують кульшовий суглоб і хребет. Розминочний комплекс триває близько 25–30 хвилин часу. Особливо рекомендується проводити для початківців. Досвідченим єдиноборцям слід переходити до стрибкової розминки.

Стрибкова розминка. Основна відмінність стрибкової розминки від бігової полягає в тому, що перша не вимагає великої території і може ефективно проводитися в просторі 2х2 м. За такою перевагою її рекомендується застосовувати в малих залах і при великому кількісному скупченні єдиноборців. При індивідуальних тренувальних заняттях можна рекомендувати активно використовувати скакалку, при групових – програму стрибкових вправ. Стрибки досить ефективно і за короткий час розігрівають організм людини, підготовлюючи її тим самим до на-

вантажень основної частини тренування. При відчутті болю під час виконання стрибків, єдиноборець має припинити розминку і перепланувати свою тренувальну програму на заняття, що розпочате. Стрибкові вправи активно використовуються в тренувальному процесі єдиноборців. Ритміка стрибків повинна збігатися з дихальними ритмами, а стрибати необхідно м'яко, намагаючись увесь час контролювати своє положення в просторі, і не втрачати рівновагу. Під дихальними ритмами розуміється наступне: по-перше, застосовувати треба „нижнє” дихання; по-друге – дихальний цикл може містити в собі серії із 2, 4, 6, 8 стрибків, що рахуються відповідно на вдих і видих; в-третьє – стрибки, виконувані з додаванням сили за викриком „кіай”, підкоряються ритму різкого видиху повітря та вигуку.

Розминочні стрибкові вправи наступні. Починати стрибки треба стоячи на обох ногах. Стрибки виконуються м'яко, а дихальний цикл включає у себе 4 стрибки. Стрибки виконуються на носках, п'ятках, бокових повернях стопи. Стрибки бажано супроводжувати розминочними круговими рухами кистей, а разом з цим і поворотами рук у ліктях і плечах. Далі виконуються стрибки з розпірками, скручуваннями тулуба, на одній нозі, а також перестрибування з ноги на ногу. Вистрибування з підніманням колін до грудей, прогином тулуба назад, розведенням ніг у сторони, на одній нозі із приземленням на толчкову ногу, із положення присіду складають наступну групу, що є відмінною від попередньої і можуть супроводжуватися викриком „кіай”. Інша група стрибків прив'язується до положення тіла „сидячи”. Вона сприяє гарній розминці і розробці зв'язок коліна і стегна. Можна виконувати всі ті ж стрибки, що й у стійці: на місці, убік, назад, в розріз, з розворотом на 90°, 180° чи 360°. У стрибковому темпі можна виконувати також базові удари ногами, високі махи, прямі удари руками з випадом в атакуючу стійку. Завершувати стрибкову розминку краще найпростішими стрибками для відновлення дихання, починаючи з ритму 2 стрибки і закінчуючи ритмом у 8 стрибків на один дихальний цикл. У процесі тренування можна здійснювати короткі, що становлять до 1 хв., стрибкові паузи для відновлення подиху єдиноборців і розслаблення тіла та зміни уваги.

Тривалість стрибкової частини розминки для новачків повинна становити 3–5 хв., для більш підготовлених єдиноборців більше – до 10 хвилин. По закінченні стрибкової частини розминки рекомендується зробити додаткові вправи для хребта: скручування, нахили, обертання. Далі можна переходити до вправ на розвиток гнучкості суглобів. Ці вправи рекомендується виконувати не менше 5–10 хвилин після стрибкової частини. За цей час організм встигає відновити енергетичні витрати, що відбуваються в першій, динамічній, частині розминки. Таким чином, 15–20 хвилин стрибкової розминки і спеціальних вправ на розвиток рухливості суглобів, підготують організм єдиноборця до подальшого тренувального заняття.

Для умов спортивного залу можна порекомендувати наступний склад спеціальних стрибкових вправ. По-перше, це стрибки по залу в присіді у всіх напрямках, їх можна супроводжувати перекидами. По-друге, застрибування, наприклад, на гімнастичного коня з положення присіду. І, нарешті, застосовується комплекс стрибків з використанням довгих лавок. Деякі вправи цього комплексу наступні:

1. Перестрибування лавки на основі використання різних типів стрибків, а саме: на одній, на двох ногах, стоячи з положення присіду і т. ін.
2. Стрибки по лавці: на одній нозі, з присідом, боком.
3. Стрибки по лавці зі зміною ніг на кожний стрибок з імітацією базових ударів ногами.
4. Стрибки через лавку з імітацією базових ударів ногами.

Нарівні з цим, як спеціальні вправи, можна здійснювати різні перестрибування через партнера, виконувати верхні махи і удари ногами з підстрибуванням, удари ногами зі стрибком вперед, убік і назад. Не менш цікавими є і стрибкові вправи, що призначаються для укріплення м'язів рук і тулуба. Для прикладу скажемо, на відміну від простого віджимання, для їхнього виконання необхідно вибухове зусилля і щільна координація роботи м'язів рук і тулуба. Приведемо деякі варіанти: підскакування з упору лежачи з відривом від землі як рук, так і ніг, стрибки угору з підняттям колінь до грудей.

Допускається, окрім того, супроводжувати такі вправи ударами долонь одна об одну перед грудьми чи за спиною. Мобілізуються зусилля, знову ж, вибухові. Пересування стрибками по залу в різних напрямках з упору лежачи різноманітні: із зігнутими в ліктях руками на кистях, кулаках і долонях. З положення „упор лежачи”, руки повинні бути випрямленими, а коли спина прогнута вниз, то зі стрибком, не згинаючи у колінах, треба підтягти ноги руки від підлоги не відривати. Відразу ж, після цієї вправи другим стрибком зайняти вихідне положення тіла. Стрибкові вправи, що описані досить важкі для свого виконання та вимагають від спортсмена оптимальної фізичної підготовленості.

Розминка „бій з тінню”. Вона може сприйматися в процесі тренування також як окрема імітаційна вправа. Починати її виконання треба в повільному темпі човниковими пересуваннями тіла в усі боки, супроводжуючи короткими трьох руховими зв'язками блоків-ударів спочатку тільки руками, а потім підключаючи до процесу і ноги. Рекомендується, окрім того, виконувати нирки, підсіди і підскакування. Поступово треба виконувати удари ногами у середній, а надалі і у верхній, рівні. Ритм треба неухильно прискорювати, змінювати, здійснюючи множину різких стрибків з нанесенням ударів. Наприкінці імітаційного бою звернутися до стрибкових ударів, перекатів через спину з ударами, падінь на руки і підйомів з розгином тіла. Закінчити розминку належить вправами, що відновлюють енергію, і вправами на гнучкість. Загальний час розминки сягає 10–15 хвилин. Рекомендується така формула для тих єдиноборців, що освоїли базову техніку, але при нетривалому тренувальному занятті. Після проведення такої розминки можливий перехід до вправ, які виконуються у парі з партнером.

Розминка „суглобна”. Характерні відмінності цієї розминки від попередніх типів розминок, що описані, полягають в наданні переваги статодинамічним, ізостатичним, вправам. Вимагає мінімального простору і зосередженості. Зразковий набір вправ для суглобної розминки наступний. За аналогією, що „схід сонця” пробігає поступово, то і виконання вправи полягає в плавному і повільному вставанні єдиноборця з положення присіду і у витягуванні тіла вгору.

Час піднімання тіла досягає 1–3 хвилини. Після здійснення такого піднімання статичні нахили теж виконуються плавно і розслаблено, з подальшим розслабленням всіх м'язів тіла і його згинанням. Згинання повинне відбуватися під дією сили особистої ваги. З положення „стійка вершника” виконується ізостатична розминка кистьових, ліктювих і плечових суглобів. Для цього використовуються різні нахили і скручування в положенні сидячи і лежачи, переходячи до стояння на голові. Розминка продовжується вправами на рівновагу для чого звертаються до утримання тіла на одній нозі. Закінчити статичну розминку можна серією легких стрибків. Загальна тривалість і у цій розминці не перевищує 10–15 хвилин.

Звертається увага на те положення, що правильно виконати суглобну розминку досить важко. Особливість – навантаження приходить не стільки на м'язи, скільки на зв'язковий апарат. Під час виконання суглобної розминки необхідно стежити, окрім того, за диханням: воно не повинне при статичному навантаженні бути значно прискореним. Застосовувати суглобну розминку можна в теплу пору року і тоді така методика допоможе зберегти більше сили для основної частини тренування.

Медитаційна розминка. Створюючи певний настрій, єдиноборець створює для свого тіла відповідні умови для підготовки до виконання майбутніх фізичних дій. Положення для медитаційної розминки має бути досить комфортним, тобто думки не повинні відволікати другорядні проблеми. Наприклад, на те, як у цей момент складно перебувати в занятому положенні. Єдиноборець при здійсненні такої розминки має бути розслабленим.

Передзмагальна розминка. За загальною структурою і змістом фізичних вправ і дій розминка перед змаганнями не змінюється і в більшості випадків відповідає такій розминці, що проводиться перед тренувальним заняттям. Але специфічні особливості різних видів спорту висувають особливі вимоги до передзмагальної розминки, бо на її зміст впливають тривалість пауз між поєдинками, інтенсивність і динаміка поєдинку і т. ін.

При тривалих паузах між поєдинками, що є характерним для

змагальної діяльності більшості видів східних єдиноборств, треба підтримувати температуру тіла і впроваджений стан нервово-м'язового апарата. Цьому сприяють різні зігрівальні засоби і процедури. Наприклад, розтирання спеціальними мазями, ручний масаж, теплові процедури, і ін.

У тих випадках, коли специфіка виду східного єдиноборства вимагає негайного переходу до роботи з граничною інтенсивністю, спеціальна частина розминки зазвичай складається із трьох розділів: у першому розділі імітуються найбільш важливі технічні елементи, у другому – здійснюється повторне виконання цілісних рухових дій з наростаючою інтенсивністю, а в третьому – звертаються до спроб цілісного виконання змагальної вправи або її складової частини з такою інтенсивністю, що становить 90–95% змагальної. Така рекомендація надається у джерелі [28].

Розминка за своїм фізичним змістом з давніх часів після змагання чи напруженого заняття дозволяє єдиноборцю швидше і більш ефективно відійти від стану високої функціональної активності і наблизитися до стану спокою. Окрім того, вона сприяє інтенсифікації поновлювальних реакцій організму у найближчому відновлювальному періоді, підвищує його здатність до розслаблення і нормалізує емоційний настрій спортсмена. Тривалість такої розминки, склад вправ і їхня інтенсивність обумовлюються напругою, спрямованістю і величиною отриманого навантаження.

4. Загальна структура тренувальних занять у східних єдиноборствах.

Щоб провести тренування, конструюється заняття. У східних єдиноборствах його структура складається з ввідно-підготовчої, основної і заключної частин, які прив'язуються, а тому і визначаються закономірними змінами функціонального стану організму єдиноборця за час тренування.

В *ввідно-підготовчій частині* заняття передбачається здійснення організаційних заходів і підготовчі вправи, які безпосе-

редньо готують єдиноборця до виконання програми основної його частини. Чіткий початок заняття дисциплінує єдиноборців, привчає їх до злагоджених дій, зосереджує увагу на провідному завданні найближчої діяльності. При правильному налаштуванні єдиноборця на виконання програми заняття виникає передстартовий синдром, який полягає в підвищенні активності і тривожності функціональних систем організму, що сприяє здебільшого більш швидкому його зануренню у роботу. Проведення розминки здійснюється саме в цій частині заняття і сприяє оптимальній підготовці єдиноборця до виконання вправ, що передбачені тренувальним процесом.

В *основній частині* заняття вирішуються його головні завдання. Виконувана робота може бути різноманітною, але повинна вона за змістом забезпечувати підвищення характеристик спеціальної фізичної і функціональної психологічної підготовки чи вдосконалювання техніки, тактики, стратегії. Тривалість основної частини заняття залежить від характеру і методики виконання вправ, а також від тренувального навантаження. Вибір вправ як і їхня кількість визначають спрямованість заняття і його планове навантаження.

У *заклучній частині* заняття здійснюється повернення організму єдиноборця в стан, що є близьким до до робочого. Для досягнення такого стану створюються умови, що сприяють активізації відновлювальних процесів, за якими напруженість роботи поступово знижується і згасає, а функціональні характеристики організму поновлюються.

Заняття варто розрізняти за основною педагогічною спрямованістю, де своє місце займає основна і додаткова, вибіркова і комплексна направленість розвитку, за навантаженням яке пов'язується з надмірним великим, середнім чи малим навантаженням, за змістом конкретних завдань, які розрізняються як навчальні, тренувальні, відновлювальні чи ін.

Структура окремого заняття у більшості видів східних єдиноборств має закономірності, що проявляють себе у подібності виконуваних заходів. Це дозволяє узагальнити тренувальні процеси і визначити деяку логічну їх послідовність. Послідовність заходів у занятті наступна:

1. Шиккування єдиноборців у шеренгу.
 2. Проведення медитації із закритими очима.
 3. Поклін єдиноборців святині школи, учителяві і один-одному.
 4. Початок тренування.
 5. Виконання програми тренування за вказівками учителя чи інструктора.
 6. Закінчення тренування і шиккування єдиноборців у шеренгу.
 7. Проведення медитації із закритими очима.
 8. Поклін єдиноборців святині школи, учителяві і один-одному.
 9. Підведення підсумків, настанови на короткий і тривалий час.
- Отримання завдання для самостійного опрацювання.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ ДО ТЕМИ 9

1. Чому кожне тренувальне заняття у східних єдиноборствах розпочинається з розминки?
2. Яка мета висувається до розминки у східних єдиноборствах?
3. Які особливі вправи використовуються під час виконання розминки у східних єдиноборствах?
4. Дайте характеристику поняттю „розминка”?
5. Розкрийте загальні основи побудови розминки у східних єдиноборствах?
6. Які завдання повинна вирішувати розминка?
7. Охарактеризуйте особливості проведення розминки єдиноборців в різних температурних режимах?
8. Висвітліть структуру і зміст побудови розминки єдиноборців?
9. В чому особливості передзмагальної розминки в східних єдиноборствах?
10. Запропонуйте власні програми оптимальної побудови тренувальної і передзмагальної розминки в східних єдиноборствах?
11. Наведіть загальну структуру тренувального заняття в східних єдиноборствах та охарактеризуйте завдання і зміст кожної частини?
12. Розкрийте структуру заняття і його особливості в обраному виді східного єдиноборства?

ТЕМА 10. ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ ЗІ СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ

1. Положення про проведення спортивних змагань зі східних єдиноборств.

2. Правила проведення спортивних змагань з найпоширеніших на території України видів східних єдиноборств.

3. Заявочні листи та протоколи спортивних змагань зі східних єдиноборств.

Організація і проведення спортивних змагань зі східних єдиноборств у Вищих навчальних закладах, дитячо-юнацьких спортивних школах, середніх освітніх школах, дитячих садках, спортивних федераціях (асоціаціях), клубах, секціях та ін. установах має починатися не тільки з вивчення загального нормативно-правового забезпечення діяльності фізичної культури і спорту та бойових мистецтв, але й з дотримання документів, що регламентують конкретну спортивну діяльність в безпосередньо обраному виді східних єдиноборств. Використання наведених положень про спортивні змагання, зразків правил проведення спортивних змагань з найпоширеніших східних єдиноборств розроблених відповідними федераціями та заявочних листів і протоколів спортивних змагань зі східних єдиноборств допоможе сформувати у студентів необхідні знання, сприятимуть досягненню в діючих спортсменів-єдиноборців максимально можливого результату та зменшить ризик травмо-небезпечності під час навчально-тренувальних занять та спортивних змагань.

(збережена стилістика і граматики)

1. Положення про проведення спортивних змагань зі східних єдиноборств

ЗРАЗОК ПОЛОЖЕННЯ ПРО СПОРТИВНІ ЗМАГАННЯ З КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ

„ПОГОДЖЕНО”

Президент Української
федерації
кіокушинкай карате

_____ П.І.Б.
“ ___ ” _____ 2011 р.

„ЗАТВЕРДЖЕНО”

Заступник голови
Держкомспорту України

_____ П.І.Б.
“ ___ ” _____ 2011 р.

ПОЛОЖЕННЯ

про проведення чемпіонатів України з кіокушинкай карате у розділах „кюміте” і „ката” серед чоловіків і жінок

I. Мета і завдання. Змагання проводяться з метою: розвитку та популяризації кіокушинкай карате серед населення України; підвищення спортивної майстерності спортсменів; вдосконалювання практичного досвіду суддів; першого етапу відбору спортсменів до членів, кандидатів у члени та резерву збірної команди України для участі у чемпіонаті Європи 2011 та інших міжнародних змаганнях.

II. Термін та місце проведення змагань. Змагання проводяться 07–08 травня 2011 р. у м. Київ (Київська обл.). Місце проведення – Палац спорту „Україна”. День приїзду 07-го травня. Початок змагань 08-го травня о 10:00.

III. Керівництво проведенням змагань та суддівство. Загальне керівництво організацією та проведенням змагань здійснюється управлінням фізичного виховання та неолімпійських видів спорту Держкомспорту України (далі – Комітет) разом з Українською федерацією кіокушинкай карате (далі – Федерація).

Безпосереднє проведення змагань покладається на управління з питань фізичної культури та спорту м. Києва, Київську обласну федерацію кіокушинкай карате та Головну суддівську колегію, затверджену директором Федерації та призначену Комітетом.

Головним суддею змагань у розділах „куміте” та „ката” затверджено суддю міжнародної категорії сенсея С. Ю. Броністовського, 3-й дан (м. Київ).

IV. Програма змагань.

07 травня (субота)

- 09:00 початок реєстрації команд та поселення у готель;
- 13:00 – 14:00 попереднє зважування;
- 15:00 – 17:00 мандатна та медична комісії, зважування учасників;
- 15:00 – 17:00 суддівський семінар, письмовий іспит-тест з суддівства змагань у розділах „куміте” та „ката”;
- 18:15 – 18:45 збори представників команд, жеребкування, суддівська нарада;
- 19:00 – 21:00 збори Ради федерації.

08 травня (неділя)

- 09:00 – 09:30 суддівська нарада;
- 10:00 початок змагань у розділі „ката”;
- 11:00 початок відбіркових змагань у розділі „куміте”;
- 13:00 урочисте відкриття змагань (парад учасників всіх розділів змагань);
- 13:30 початок фінальної частини змагань, розділ „тамешиварі”;
- 18:00 нагородження переможців та призерів усіх розділів змагань, закриття змагань.

V. *Учасники змагань.* У змаганнях беруть участь спортсмени, члени збірних команд АР Крим, областей, мм. Києва, Севастополя. Учасникам на день змагань повинно виповнитись 18-ть років, і вони повинні мати кваліфікаційний ступінь не нижче 6-го кіу (кю). До змагань можуть бути допущені юніори і юніорки, яким на день змагань виповнилось щонайменше 16-ть років, які є призерами першостей Європи та України серед юніорів, юнаків / дівчат.

Усі учасники повинні надати до мандатної комісії наступні документи: заявочний лист на участь за установленою формою; паспорт або свідоцтво про народження для неповнолітніх учасників; членську картку міжнародної федерації карате – ІКО (залікову членську книжку федерації з ліцензійною маркою ЄКО на 2011 рік); додаткові тренерський дозвіл та дозвіл батьків щодо участі у змаганнях серед дорослих (для неповнолітніх учасників); страховий поліс.

Учасники змагаються у спортивній формі та обов'язкових про-текторах згідно до правил змагань з кіокушинкай карате.

VI. *Правила змагань.* Змагання (особисто-командні) проводяться окремо для учасників чоловічої та жіночої статі у двох розділах:

Розділ змагань	Стать учасників	Вагові категорії, кг			Спосіб проведення змагань
„куміте”	жінки	відкрита			олімпійський
„куміте”	чоловіки	до 70,0	70,0-80,0	понад 80,0	олімпійський
„ката”	жінки	–	–	–	відбірково-круговий

Склад команди:

Розділ змагань	Стать учасників	Склад команди ³			
		учасники (заліковий склад)	тренери	тренер-представник	Судді
„куміте”	чоловіки	по 2 у кожній ваговій категорії	1	1	2
	жінки	2	1		
„ката”	жінки	2	1		1

³ Для організаторів змагань дозволена участь команди у подвійному складі. Для збірних команд, що представлятимуть області, в яких існують декілька колективних членів федерації, дозволена участь команд у відповідно збільшеному складі. Спортсмени додаткового складу команд змагаються поза особисто-командним заліком.

Схема проведення відбіркових поєдинків: 2 хв., 2 хв., зважування, 2 хв. Схема проведення поєдинків, починаючи з півфіналів: 3 хв., 2 хв., 2 хв., зважування, порівняння результатів змагань у розділі „тамешиварі” (для чоловіків), 2 хв.

Усі півфіналісти розділу „куміте” серед чоловіків беруть участь у обов’язковому змаганні у розділі „тамешиварі” (тест з розбивання дощок).

VII. Умови проведення змагань. Змагання проводяться згідно до затверджених Комітетом на 2009–2012 рр. „Правил змагань з кіокушинкай карате”. Командний залік є загальним для учасників чоловічої і жіночої статі. Для визначення місць команд за особисто-командною першістю враховуватимуться результати тільки тих учасників, що входять до залікового складу команд. Командні очки нараховуються згідно чинних в Україні правил змагань.

VIII. Нагородження. Спортсмени, які посіли 1–3 місця, нагороджуються дипломами і медалями Комітету відповідних ступенів, цінними призами організаторів змагань. Переможець змагання у розділі „тамешиварі” нагороджується дипломом Комітету і 1-го медаллю ступеню, цінним призом організаторів змагань.

IX. Умови прийому учасників. Фінансування. Витрати по організації проведення змагань (оренда спорт приміщень, інвентарю та обладнання, нагородження переможців і призерів, оплата лікарського та обслуговуючого персоналу, медичне забезпечення змагань, придбання дощок для розбивання у розділі „тамешиварі”, друкування афіш, транспортні видатки, розміщення реклами тощо, оплата проїзду, харчування суддівської колегії учасників і тренерів в місці змагань) здійснюються за рахунок Київської міської федерації кіокушинкай карате, зацікавлених бюджетних установ, організацій і спонсорів та Комітету згідно до затверджених кошторисів.

Витрати на відрядження учасників, тренерів–представників – за рахунок коштів організацій, що відряджають.

X. Заявки. Попередні заявки щодо участі у змаганнях повинні бути відправлені до федерації не пізніше 6-го травня 2011 року.

До заявки додаються анкети спортсменів для комп'ютерної бази даних „спортивний результат”. Заявочний лист на участь за встановленою формою та страхові полюси надаються до мандатної комісії під час медичної комісії та зважування учасників.

До змагань допускаються команди, які підтвердили свою участь у встановлений термін.

Для розташування у готелі командам додатково необхідно до 6-го травня 2011 р. надати відповідну заявку до Оргкомітету.

XI. Підготовка спортивних споруд. Відповідно до Постанови Кабінету Міністрів України від 18 грудня 1998 року № 2025 „Про порядок підготовки спортивних споруд та інших спеціально відведених місць для проведення масових спортивних та культурно-видавничих заходів”: підготовка спортивних споруд покладається на їх власників; контроль за підготовкою спортивних споруд та забезпеченням безпеки при проведенні змагань здійснює робоча комісія, яка утворюється Київською міською державною адміністрацією.

Власник спортивної споруди не менш, ніж за 4 години до початку змагань зобов'язаний подати до робочої комісії акт про її готовність до проведення змагань. Невиконання вимог, передбачених цим пунктом, що стали причиною виникнення надзвичайних обставин під час проведення змагань, тягне за собою відповідальність.

Це положення є офіційним запрошенням на змагання.

2. Правила проведення спортивних змагань з найпоширеніших на території України видів східних єдиноборств

ЗРАЗОК ПРАВИЛ ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ З КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ

Правила проведення змагань у розділі „куміте”.

Стаття 1. Правила для учасників змагань.

1.1. Дані правила застосовні як для чоловічих, так і для жіночих змагань.

1.2. Мінімальний вік учасників змагань у повноконтактному „нокдаун куміте” має бути 18 років.

1.3. Максимальний вік визначає лікарська комісія змагань, що проводить обстеження учасників до початку відбірних поєдинків.

1.4. Мінімальна вага учасників, які допускаються до участі в змаганнях, також визначається лікарською комісією.

1.5. До участі на чемпіонатах і кубках Європи і світу допускаються члени міжнародної організації кіокушинкай карате з рівнем майстерності не нижче 4 „кю” (зелений пояс). Якщо спортсмени будь-якого рівня майстерності інших асоціацій і стилів виявляють бажання взяти участь за правилами фулл-контакт – „нокдаун куміте”, то можуть бути допущені за умови підписання заяви, що підтверджує сповіщення про можливість нещасного випадку або одержання травм і беруть повну відповідальність на себе.

1.6. Якщо учасник програє на турнірі нокаутом, має бути зроблена помітка в особистому національному або європейському паспорті і спортсмен не може виступати на змаганнях протягом як мінімум 6 місяців.

Стаття 2. Загальні правила.

2.1. Кожен учасник змагань повинен бути одягнений у чисте „догі” (одяг для карате) білого кольору. Безпосередньо під час змагань один з учасників повинен носити власний пояс, що відповідає рівню його майстерності та додатково одягати червоний пояс або стрічку. Інший(-а) учасник(-ця) носить тільки свій власний пояс відповідно до рівня майстерності.

2.2. Нігті на руках і ногах повинні бути коротко обстрижені. Не можна одягати ніяких протекторів, крім протектора паху для чоловіків і протектора груди (чашечки) для жінок. Протектор для зубів не обов’язковий.

2.3. Не можна брати участь у поєдинку в окулярах; контактні лінзи дозволені.

2.4. Учасникові, що одержав ушкодження, буде дозволене або відхилене використання захисних матеріалів тільки на розсуд лікаря турніру й головного судді, чиє рішення буде остаточним й обов’яз-

ковим для учасника. У першому колі не можна використовувати ніяких пов'язок, протекторів або стрічок, у наступних колах – на розсуд лікаря.

2.5. Будь-яка зміна в цих правилах, пов'язана з якими-небудь певними причинами (Закони країни), повинна бути записана в запрошенні на турнір (положення про змагання).

2.6. Ні федерація кіокушинкай карате, ні посадові особи організації ніяким чином не несуть відповідальність за ушкодження або нещасні випадки, що можуть мати місце під час турніру.

При бажанні застрахуватися учасник особисто повинен взяти необхідних заходів, щоб забезпечити собі страховку. Це повністю у відповідальності спортсмена й тренера.

Стаття 3. Площадка для проведення змагань.

3.1. Розмір площадки 8x8 м.

3.2. Розмітка площадки і розміщення учасників, рефері і суддів повинні відповідати звичайним вимогам змагань з карате.

3.3. Поверхня площадки повинна бути покрита напівтвердими матами (відповідно до олімпійських стандартів для змагань з дзюдо).

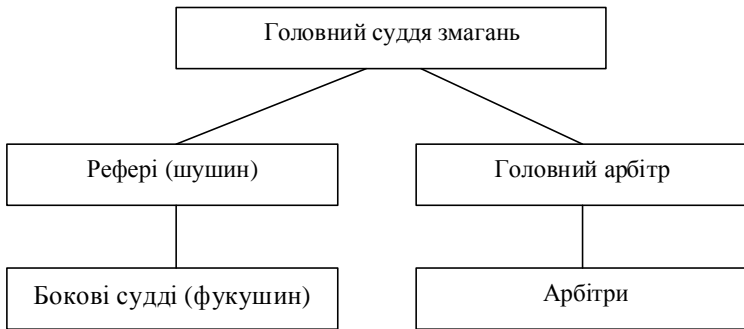
Стаття 4. Вагові категорії.

4.1. Серед чоловіків всі поєдинки проводяться в 3-х (4-х) вагових категоріях: категорія 1 – легка вага (до 70 кг, включно); категорія 2 – середня вага (понад 70 кг, до 80 кг, включно); категорія 3 – важка вага (понад 80 кг). У деяких федераціях введена вагова категорія до 90 кг (категорія 3), відповідно вагова категорія понад 90 кг (категорія 4).

Чемпіонат світу проводиться в абсолютній категорії без вагових обмежень.

4.2. У жіночих змаганнях у розділі „куміте” будуть застосовуватися три вагові категорії: категорія 1 легка вага – (до 60 кг, включно); категорія 2 – середня вага (понад 60 кг, до 65 кг, включно); категорія 3 – важка вага (понад 65 кг).

Стаття 5. Рефері й судді. Діють за наведеною схемою:



5.1. Кожен поєдинок обслуговують четверо суддів й один рефері, який подає команди й стежить за дотриманням правил.

5.2. При ухваленні рішення по закінченні бою кожен суддя має один голос.

5.3. Рефері також має один голос.

5.4. Рефері і судді повинні бути абсолютно нейтральними та об'єктивними.

5.5. Рефері і судді повинні з винятковою увагою й концентрацією спостерігати за всіма нюансами поєдинку й виносити правильні рішення при виконанні технічних прийомів каратистів.

5.6. Рефері і судді повинні поводити себе з достоїнством і самовладанням.

5.7. У процесі поєдинку рефері й судді можуть звертатися тільки до учасників двобою й один до одного й не можуть звертатися до глядачів або інших осіб, крім як до головного судді змагань, який у свою чергу, звертається до представника або капітана команди у випадку подачі протесту. Учасники поєдинку не повинні розмовляти зовсім.

5.8. Якість суддівства й відношення рефері й суддів в ході поєдинку, мають великий вплив на проведення змагань. Саме тому необхідно щоб кожен рефері й суддя демонстрували відповідний професіоналізм, швидкість реакції й бездоганну поведінку.

5.9. Офіційний одяг для рефері й арбітрів має бути наступним: у рефері – чорні штани, синя сорочка й білий метелик; у арбітрів: чорні штани, біла сорочка й синя краватка.

Стаття 6. Тривалість поєдинку.

6.1. Кожен бій („куміте”) триває 3 хвилини (для попередніх змагань 2 хвилини).

6.2. Якщо по закінченні бою не ухвалено рішення на користь одного з опонентів чотирма суддями й одним рефері, то останній призначає продовження бою (додатковий раунд) не більше 2-х хвилин чистого часу („енчосен”).

6.3. На чоловічих турнірах, якщо судді й рефері все-таки не зможуть прийняти позитивне рішення після продовження (додаткового раунду), переможцем буде оголошений більш легкий учасник, за умови, що різниця у вазі становитиме понад 5 кг у легкій та середній вагових категоріях і понад 10 кг у важкій і відкритій (абсолютній) категоріях. На жіночих турнірах різниця у вазі повинна становити понад 3 кг для кожної категорії. Вага після бою визначається в „карате-гі”.

6.4. На чоловічих турнірах з 1/8 (1/4) фіналу у випадках приблизно однакової ваги учасник, що розбив більше число дощок, буде оголошений переможцем. Для жінок змагання у розділі „тамешіварі” не проводиться.

6.5. При рівній вазі й кількості розбитих дощок призначається ще одне продовження (додаткового раунду тривалістю в 2 хвилини), після якого повинне бути прийняте позитивне рішення.

Стаття 7. Хронометраж.

7.1. Час змагання відраховує з моменту сигналу рефері до початку поєдинку за командою „Камасте – Хаджиме!”, двобій закінчується за командою рефері або коли закінчився час.

7.2. Червона подушечка використовується для сигналу закінчення бою, подушечка кидається при дзенькоті гонга по закінченні кожного бою або продовження (додаткового раунду).

Стаття 8. Критерії для ухвалення рішення. Переможець визначається при наявності в нього повного очка („іппон”) або півочка („вадза-арі). Два пів-очка становлять одне очко.

8.1. Перемога при наявності повного очка („іппон”):

8.1.1. За винятком технік, що вважаються порушенням і не

дозволені правилами змагання, будь-яка техніка, що збиває супротивника з ніг і він не встає більш ніж 3 секунди, зараховується повним очком (час в 3 секунди вважається в такий спосіб: одна тисяча один, одна тисяча два й т.д.).

8.1.2. Коли учасник змагання повідомляє рефері або суддям про неможливість продовжувати поєдинок у результаті травмування від застосування техніки суперника, дозволеної правилами змагань – суперникові присуджується повне очко й оголошується перемога.

8.1.3. При дискваліфікації учасника перемога автоматично присуджується його суперникові.

8.2. Перемога при наявності пів-очка („вадза-арі”):

8.2.1. Якщо учасник збитий технічним прийомом, дозволеним правилами змагань, але встигає встати за 3 секунди, його супротивникові присуджується пів-очка. Учасникові, що був збитий дозволено продовжувати змагання, тільки якщо рефері вирішить що це можливо. Це може бути вирішено після консультації з лікарем, який може на медичній підставі зупинити поєдинок.

8.2.2. Якщо суперник збитий будь-якою технікою, включаючи підсікання ногою, і потім треба позначити добивання „гяку-цукі гедан”, але не контактним ударом, то присуджується „вадза-арі”.

8.3. Перемога за рішенням суддів.

8.3.1. Якщо не було набрано ні очко, ні пів-очка („вадза-арі”), судді можуть присудити перемогу на підставі кращої техніки, технічної майстерності й бійцівського духу.

8.4. Перемога за наявністю у суперника офіційного попередження „гентен”.

8.4.1. Якщо не було набрано ні очко („іппон”), ні пів-очка („вадза-арі”), при рівному поєдинку по закінченні раунду судді мають присудити поразку учаснику, який має офіційне попередження „гентен”, а перемогу опонентіві.

Стаття 9. Заборонені дії і техніки. Наступні дії можуть привести до дискваліфікації, що повністю перебуває на розсуді рефері змагання:

9.1. Удар у голову, обличчя, шию супротивника відкритою рукою, кулаком або будь-якою частиною руки. У деяких випадках навіть торкання пальцями цих місць може вважатися порушенням. Крім виняткових випадків, ця дія приводить до автоматичної дискваліфікації.

9.2. Удари ногою в пах.

9.3. Удари головою.

9.4. Цілеспрямовані прямі удари ногою у колінні суглоби.

9.5. Удари коліном із захватом голови, шиї або „гі” (уніформи).

9.6. Будь-який удар у спину супротивника.

9.7. Нанесення ударів у збитого супротивника дозволено у випадках, коли удар є продовженням за підсіканням ногою або технікою, що збиває, і потім позначається добивання „гяку-цукі гедан”, але контакт не дозволяється.

9.8. Нанесення удару з положення лежачи.

9.9. Захват або притримування суперника або його(її) „карате-гі”.

9.10. Непокора вказівкам рефері під час поєдинку.

9.11. Будь-яка інша техніка або дії, що рефері змагання визнає нечесними або неправильними.

Дискваліфікований учасник може через свого тренера або представника подати заяву, адресовану головному судді змагань про своє бажання звернутися до рефері, який після консультації із суддями може відновити дискваліфікованого учасника або підтвердити рішення. Рішення головного судді змагань буде остаточним.

Стаття 10. Попередження. Наступні дії можуть викликати попередження на розсуд рефері змагання:

10.1. Частий відступ або вихід за площадку змагання.

10.2. Штовхання суперника відкритою рукою.

10.3. Постійна неналежна поведінка або прояв насильства.

10.4. Протистояння віч-на-віч більше 30 сек, не починаючи бою. Це буде розглянуто як відсутність бажання проводити поєдинок, і обидва учасники можуть бути спочатку попереджені, а потім дискваліфіковані.

Стаття 11. Автоматична дискваліфікація.

Порядок попереджень буде наступним: „Чуй ічі” – перше особисте попередження – рефері вказує пальцем на обличчя порушника; „Чуй ні” – друге особисте попередження – рефері вказує двома пальцями на обличчя порушника; „Авасете” – все разом; „Гентен ічі” – перше офіційне штрафне очко – рефері вказує пальцем на обличчя порушника; „Гентен ні” – друге офіційне штрафне очко – рефері вказує двома пальцями на обличчя порушника; „Шиккаку” – дискваліфікація – рефері вказує пальцями від імені порушника на край площадки для поединку. Всі ці попередження повинні бути записані арбітрами за суддівським столом.

Стаття 12. „Тамешиварі”.

12.1. Як правило, „тамешиварі” проводиться тільки перед 1/8 (1/4) фіналу.

12.2. Кожен учасник повинен зламати мінімум дві (три) дошки в кожній категорії: кістками стислого кулака – „сейкен”; зовнішнім ребром відкритої долоні – „шутто”; ліктем – „хіджи”; зовнішнім ребром стопи – „сокуто”.

12.3. Бали зараховуються на підставі числа розбитих дощок. Переможцем змагань у розділі „тамешиварі” не обов’язково є переможець змагання у розділі „куміте”, а людина, що виконала всі 4 необхідних тести на розбивання й набрала найбільшу кількість балів.

12.4. Розмір дощок для розбивання й вид деревини визначаються головним суддею змагань, але якщо не зазначено про які-небудь зміни до дня початку змагань, дошки повинні бути із сосни розміром 30x20x2,5 см або 33x21x2,4 см (12x8x1 дюйм 13x8x0,9 дюйма).

12.5. Спортсмен може першою спробою намагатися розбити необхідний мінімум дощок або додатково до них будь-яку кількість дощок. Якщо йому не вдається розбити всі дошки, йому надається ще одна спроба розбити тільки необхідний мінімум. Якщо в другій спробі він не розбиває необхідну кількість дощок, то він одержує 0 (нуль) балів.

12.6. Для постанови дощок використовуються тільки опорні підставки, які забезпечують організатори турніру, тобто підставки або блоки.

12.7. Учасникам не дозволяється доторкатися або рухати дошки, або підтримувати блоки. Це може бути зроблено тільки одним з суддів „тамешиварі”.

12.8. Рушники або інші матеріали для захисту від травмування можуть бути поміщені поверх дощок, якщо на це є дозвіл суддів „тамешиварі”.

12.9. Час, відведений на розбивання в змаганнях „тамешиварі”, становить 2 хвилини. Всі учасники будуть попереджені про результат їхнього часу за 30 секунд. Додатковий час буде вважатися невдачею при розбиванні дощок.

12.10. У випадку нічиєї найлегший з двох або більше учасників буде оголошений переможцем. Якщо зафіксовано нічия й учасники мають приблизно однакову вагу, тобто до 5 кг у категоріях 1 і 2, тоді необхідно ще одне розбивання обраною технікою. Ця обрана техніка й кількість дощок повинні бути подані в письмовій формі на офіційний стіл тренерами або представниками учасників.

12.11. При вдалому розбиванні учасники сідають у „сейдза”. У випадку невдачі – продовжують стояти.

Стаття 13. Стандартні дії рефері і бокових суддів.

13.1. Дії рефері у ході поєдинку („куміте”).

13.1.1. Початок поєдинку: „Широ” – білий, перший учасник піднімається на арену. „Ака” – червоний, другий учасник піднімається на арену. „Накай” – рефері викликає бійців на площадку. „Шомен ні рей” – учасники повертаються обличчям до офіційних осіб і кланяються. „Шушин ні рей” – учасники повертаються обличчям до рефері поєдинку й кланяються. „Отагай ні рей” – учасники повертаються обличчям один до одного й кланяються. „Камаете” – прийняти бойову позицію (стійку), включаючи рефері. „Хаджиме” – почати бій (рефері виконує кулаком „гяку-цукі” і робить крок назад).

13.1.2. Протягом поєдинку: „Яме” – негайно припинити поєдинок. „Камаете” – припинивши поєдинок, знову зайняти бойову позицію. „Джіуко” – продовжувати поєдинок, активізувати атакуючі дії (коли спортсмени не ведуть поєдинок). „Фукушин шуго” – скликання всіх суддів. „Енчосен” – доповнення, додатковий час (раунд).

13.1.3. Назва порушень: „Ганмен-когекі” або „Ганмен цукамі” – атака в обличчя рукою або ліктем. „Цукамі” – захват „карате-гі”. „Шотей-оши” або „Шотей” – штовхання супротивника відкритими руками. „Кінтекі-когекі” – удар ногою в пах. Зутцукі – удар ззаду або у лежачого супротивника. Дзуцукі (атама-цукі) – удари або штовхання головою.

13.1.4. Оголошення порушень: Рефері називає учасника, що зробив порушення, „Ака” або „Широ” й називає порушення. Наприклад: „Ака, цукамі, чуй-ічі”. Учасник, що зробив порушення, почувши оголошення рефері, повинен сказати „Осу”.

13.1.5. Оголошення повного очка або пів-очка: „Іппон” – рефері називає учасника „Ака” або „Широ” й повідомляє „Іппон” і його походження. Наприклад: „Широ, Мігі-маваши-гері, Іппон”. „Вадза-арі” – ефективний удар, що ушкоджує супротивника, але не виводить з поєдинку, як „іппон”. „Вадза-арі” оголошується так само, як „іппон”. Наприклад: „Ака, мігі-мае-гері, Вадза-арі”. Два оголошення „вадза-арі” становлять повне очко. Наприклад: „Широ, цукі-чудан, ваза-арі” (перший раз). „Широ, маваши-гедан-гері” (другий раз) і відразу: „Авасете, Іппон”.

13.1.6. Ухвалення рішення. Якщо не було набране очко або пів-очка, перемога в поєдинку присуджується за рішенням суддів. Процедура ухвалення рішення наступна: „Яме” – припинити поєдинок. „Шомен-муіте” – бійці повертаються обличчям до офіційних осіб. „Хантей онегай шимасу” – рефері запитує рішення бокових суддів. „Хантей” – почувши це, бокові судді, використовуючи свої прапорці, показують своє рішення. „Широ”/„Ака” – білий/червоний, кутові судді піднімають по діагоналі нагору прапор того кольору, яким визначений учасник, якого вони вважають переможцем. „Хіківаке” – нічия, кутовий суддя схрещує обидва прапори перед собою знизу. „Ічі, ні, сан, ши” – „один, два, три, чотири”, для підрахунку прапорів. „Шушин Ака”/„Широ або Хіківаке” – рішення рефері.

13.1.7. Оголошення рішення. Рефері підраховує число прапорів і повідомляє своє рішення, у той же час він по діагоналі нагору вказує рукою на переможця. У випадку нічиєї він схрещує внизу руки.

Наприклад: „Хіківаке ічі; Широ ічі, ні, сан; Шушин Широ”. У цьому випадку „Широ” виграв з рахунком 4:0. „Широ ічі, ні; Хіківаке ічі, ні; Шушин Хіківаке” У цьому випадку – нічия. Для присудження перемоги рішенням необхідне схвалення трьох або більше суддів.

13.1.8. Закінчення поєдинку. Рефері повідомляє перемогу. Це закінчення поєдинку. „Шомен ні рей” – учасники повертаються обличчям до офіційних осіб і кланяються. „Шушин ні рей” – учасники повертаються обличчям до рефері й кланяються (рефері кланяється теж). „Отагай ні рей” – учасники повертаються обличчям один до одного й кланяються. „Акушу” – учасники потищують один одному руки й залишають площадку зі своїх кутів.

13.2. Дії бокових суддів (рис. 10.1) у ході поєдинку („куміте”): „Іппон” – бокові судді піднімають прапорець діагонально вгору того ж кольору, що збігається з поясом учасника, який завоював повне очко. „Вадза-арі” – бокові судді піднімають прапорець горизонтально убік того ж кольору, що збігається з поясом учасника, який завоював пів-очка. „Чуй” – бокові судді махають прапором вниз, використовуючи прапорець того ж кольору, що збігається з поясом учасника, який допустив порушення. „Дзьогай” – вихід на площадку – боковий суддя опускає прапорець діагонально, торкаючись ним до підлоги. „Горімасен” – не оцінюється – бокові судді махають обома прапорцями зі сторони убік, перехрещуючи їх перед собою. „Міенаі” – не бачив – бокові судді перехрещують обидва прапорці на рівні очей. Суддівські жести наведені:



Іппон (чиста перемога)



Хіківакі (нічия)



Мітомедзу (не зараховується)



Міедзу (не бачив)



**Вадза-арі (пів
перемоги)**



**Хансоку
(порушення)**



**Дзьогай (вихід
за татамі)**

Рис. 10.1. Суддівські жести

13.3. Дії рефері у розділі „тамешиварі”:

13.3.1. Початок проведення тесту „тамешиварі”: „Шомен ні рей” – те ж, що й на початку поєдинку. „Мавате рей” – повернутися й сказати „Осу”. „Ічіні цуїте” – приготуватися. „Хаджиме” – розбити дошки.

13.3.2. Оголошення результату: „Кансуї” – всі дошки розбиті – суддя „тамешиварі” при учаснику піднімає руку вгору на 45 градусів. Диктор повідомляє ім’я й номер учасника й число розбитих дошок, „Кансуї”. „Шипай” – тест на розбивання пройшов невдало – суддя „тамешиварі” при учаснику схрещує перед собою й розмахує ними зі сторони убік, указуючи на невиконаний тест. Диктор повідомляє ім’я й номер учасника, „Шипай”.

Стаття 14. Зміна суддівських бригад: „Фукушин шуго” – скликання всіх суддів. „Мігі мавате” – судді й рефері повертаються направо. Суддівська бригада, що залишає „татамі” повинна повернутися праворуч й чекати, поки не вишукується нова суддівська бригада. Суддівська бригада, що змінює заходить на „татамі” з поклоном по одному та другим поклоном офіційним особам за суддівським столиком й шикуються з боку площадки „Шіай-джо”. Рефері суддівської бригади, що змінює подає наступну команду: „Шомен ні рей” – обопільний поклон суддівських бригад. Після цього суддівська бригада, що залишає „татамі” по одному здійснює один поклон офіційним особам за суддівським столиком, а інший покида-

ючи „татами”. Рефері суддівської бригади, що змінює подає наступні команди: „Шомен ні рей” – всі судді виконують поклін, „Мавате” – поворот, „Шомен ні рей” – всі судді виконують поклін, „Мавате” – поворот, „Шушин ні рей” – обопільний поклін рефері й суддів. Після цього суддівська бригада займає місце на татамі.

Стаття 15. Невизначені ситуації. Будь-яке питання чи ситуація, не розглянуте у цих суддівських правилах, але що може виникнути на турнірі, розглядається між рефері та головним суддею змагань.

Правила проведення змагань у розділі „ката”.

Стаття 1. Організація:

1.1. У змаганні з „ката” беруть участь як чоловіки, так і жінки.

1.2. Можуть проводитися як особисті, так і командні першості.

Командні змагання проводяться за участю команди, що складається з 3 осіб.

1.3. Учасники повинні виконувати обов’язкові („шитей”) і вільні („токій”) „ката” протягом змагань.

1.4. Змагання з „ката” складаються з 3 раундів. Обов’язкові „ката” повинні бути виконані в 1-му раунді. За результатами 1-го раунду відбирають 16 учасників, які проходять в 2-й раунд. В 2-му раунді відбираються 8 учасників. В останніх двох раундах представляються вільні „ката”.

1.5. Жеребкування повинне проводитися для кожного раунду з обраних учасників.

1.6. Кінцевий результат нараховується з балів, що учасник набрав у трьох раундах.

Стаття 2. Склад комітету турніру: Головний суддя змагань, рефері, судді.

2.1. Головний суддя змагань повинен бути обраний шляхом голосування більшістю суддів.

2.2. Обов’язки головного судді змагань: а) відповідальний за виконання всіх правил змагань; б) керує діями основного судді і 6 суддів, може заперечити їхнє рішення; в) керує жеребкуванням

до раундів; г) якщо виникає потреба замінює основного суддю або суддів і призначає нових; д) перевіряє демонстративне місце й необхідні готування для проведення змагань; е) головний суддя змагань розташовується поперед місця для презентацій таким чином, щоб мати кращий огляд змагань; ж) не має права оцінювати.

2.3. Дії основного судді у розділі „ката”: а) спостерігати за проведенням турніру і повідомляти рішення, що відповідає прийнятим правилам; б) брати участь у жеребкуванні до раундів; в) зобов'язаний консультуватися з головним суддею змагань у випадку виникнення проблем, що стосується його рішення; г) перебуває безпосередньо перед демонстративним місцем (площадка для „ката”).

2.4. Дії суддів у розділі „ката”: а) уважно стежити за майстерністю демонстрації; б) оцінювати правильність „ката”, що представляє учасник; в) на команду або свисток основного судді негайно відповісти підняттям оцінюючих табличок; г) їхнє місце на сторонах демонстративного місця (площадка для „ката”).

2.5. Положення основного судді і суддів при проведенні змагань у розділі „ката”. Положення відображені на рис. 10.2, що наводиться.

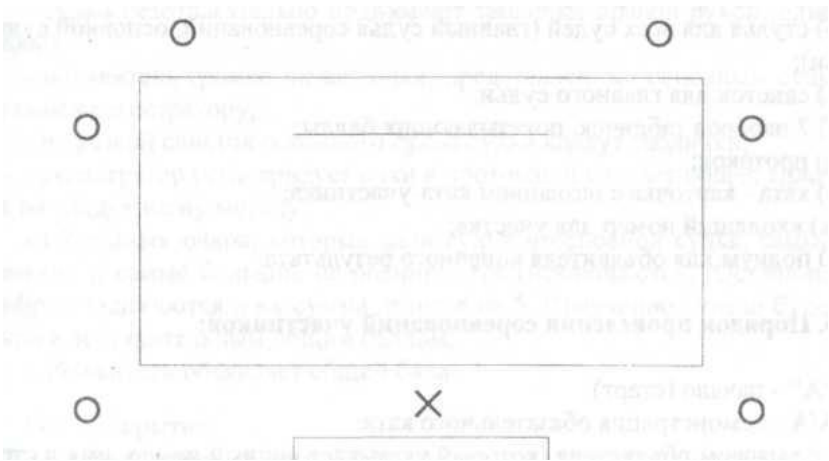


Рис. 10.2. Положення основного судді і суддів при проведенні змагань у розділі „ката”.

Стаття 3. Персональна відповідальність за проведення змагань:

3.1. Об'явник: а) викликає учасників у порядку жеребкування; б) голосно читає бали, що надали основний суддя і судді; в) повідомляє загальний бал, підрахований реєстратором; г) повідомляє кінцевий результат змагань.

3.2. Реєстратор: а) заносить у список бали, що надали основний суддя й судді до протоколу; б) рахувати загальний бал після кожного виступу; в) рахувати загальну кількість балів і місця учасників; г) брати участь у жеребкуванні.

Стаття 4. Необхідне устаткування для виконання „ката” на змаганнях:

4.1. Місце для демонстрацій: а) повинне бути стандартним 8x8 м, щоб учасники могли виконувати будь-які „ката”; б) край повинен бути обкреслений 5-сантиметровою лінією; в) місце (позиція) для старту повинне бути відзначене лінією довжиною 50 см і шириною 5 см; г) паркет або „татамі” повинен бути гладким і рівним.

4.2. Устаткування для роботи суддів: а) стіл для реєстратора і об'явника; б) стільці для всіх суддів (головний суддя змагань, рефері, судді); в) свисток для головного судді змагань; г) 7 наборів табличок, що показують бали; д) протокол; е) картка з назвою „ката” учасника; ж) вхідний номер для ділянки; з) подіум для об'явника кінцевого результату.

Стаття 5. Порядок проведення змагань учасників:

„А” – початок (старт).

А/А – демонстрація обов'язкового „ката”: за викликом об'явника (який указує особистий номер, ім'я й країну, звідки прибув спортсмен) учасник вступає на край демонстративного місця й робить уклін; за командою основного судді („Накай!”) вступає на початкову лінію (лінію старту) і робить уклін судді; основний суддя тягне одну з карток, що перебувають у його руці, з назвою „ката”, що буде виконуватися, і повідомляє його; учасник голосно повторює назву „ката”; за командою рефері учасник починає демонструвати (наприклад: „Мокусио! Цукі но ката йой, могуре!

Хаджиме!”); закінчує „ката” тільки за командою основного судді („Наоре! Ясуме”). Учасник стає назад на лінію старту й чекає рішення.

А/В – демонстрація вільного „ката”: назва „ката” в письмовій формі повинна бути представлена на суддівський стіл до початку турніру; процедура початку така ж, як й в обов’язковому „ката”; після поклону учасник голосно вимовляє назву „ката”, що він(вона) збирається представити; рефері повторює назву „ката” голосно і чітко; за командою основного судді демонстрація починається; процедура закінчення така ж, як й в обов’язковому „ката”.

„В” – рішення: після закінчення „ката” основний суддя дозволяє суддям вирішити й взяти табличку з кількістю балів протягом 10 секунд; після цього командою „Хантей онегай шимасу Хантей!” і двома свистками (довгий при короткому) просить їх підняти, таблички; судді невідкладно піднімають таблички правою рукою, одночасно; об’явник голосно читає бали, представлені основним суддею й суддями; на різкий свисток основного судді, судді кладуть таблички; реєстратор фіксує бали до протоколу й розраховує загальну кількість за наступним способом: з 7 різних балів, що дали судді й основний суддя, найменші й найбільші не оцінюються (виключаються). 5 цифр, що залишилися складаються і їхня сума ділиться на 5. Отримане число буде дійсним загальним балом. Об’явник повідомляє загальний бал.

„С” – закриття: з оголошенням загального бала учасник робить поклін основному судді, у зворотну сторону, на краях площадки й ще один поклін, і залишає демонстративне місце.

Стаття 6. Основи суддівства: а) демонстрація „ката” не може бути оцінена як „добре” або „погано”. Рішення повинне бути прийняте з обліку всіх головних елементів у кожному випадку; б) повинні бути прийняті до уваги наступні критерії: „ката” повинне бути виконане з певною професійністю, що показує на осмислене його розуміння; учасник повинен показувати гарну концентрацію, спрямовану силу удару, баланс і правильний подих; учасник повинен застосовувати правильний подих; учасник повинен застосову-

вати правильні стійки й техніку; при невиконанні технічних вимог за кожен пункт знімається 1 очко, при невиконанні вимог за майстерністю за кожен пункт знімається 0,2 очка.

Стаття 7. Критерії суддівства:

7.1. „Ката” повинне бути представлено відповідно до традиційних приписань. За складністю „ката” діляться на 3 групи.

7.2. 1-а група (це обов’язкові „ката”): 1. „Янцу”. 2. „Цукі но ката”. 3. „Сайфа”. 4. „Гекусай шо”. 5. „Гекусай дай”. Початковий рахунок за відмінну демонстрацію – 8,8 балів, премія – 0,2 бали, тобто максимум – 9,0 балів.

2-а група: 1. „Сейнчін”. 2. „Канку дай”. 3. „Сейпай”. 4. „Гарю”. 5. „Сусіхо”. Початковий рахунок за відмінну демонстрацію – 9,8 балів, премія – 0,2 бали, тобто максимум – 10,0 балів.

7.3. Оцінка. Початкова оцінка повинна знижуватися за кожну помилку.

7.4. Помилки: а) помилки у техніці: техніка, що демонструється не відповідає необхідним вимогам; б) неправильні позиції (стійки): чутливість кінцівок, корпус, голова не відповідають вимогам або оптимальній позиції; в) помилки стилю: самовладання; напрямок погляду; розуміння „ката”.

Стаття 8. Дискваліфікація: Учасник повинен бути дискваліфікований у наступних випадках: зміна „ката”; при виконанні іншого „ката” замість заявленого; зміни погодженості й напрямку техніки; падіння; зупинки в ході виконання „ката”.

Стаття 9. Вирахування з початкового відліку. Вирахування повинне проводитися відповідно до кількості і якості помилок, що діляться на три групи:

9.1. Маленькі помилки (-0,1):

а) за технікою: позиція руки правильна, але кулак стислий нещільно; кілька варіацій в одній і тій же техніці (наприклад, рівень „чудан” не завжди той самий).

б) стійки й позиції: стійки й позиції правильні за основними вимогами, але ті самі стійки пророблені в різних розмірах (різниця в 1 фут у довжину або 10 градусів і менш); різниця висоти різних стійок

(різниця в одну долоню й менш); „ката” закінчено не на місці початку, але з різницею не більш ніж в 1 фут.

9.2. Середні помилки (-0,2; -0,3): також віднімаються з початкових балів (якщо помилка близька до розряду маленьких помилок, то -0,2, якщо до розряду значних, то -0,3).

а) техніка: неправильні початкові й кінцеві позиції ноги або руки (наприклад, „хікіте” – занадто низько); удари, блоки; перенапружений кулак і рука по закінченні удару; у випадку удару тулуб не перпендикулярний виконанню техніки, але розворот не повинен бути більше 45 градусів; навпаки, у випадку блоку тулуб не розгорнутий під 45 градусів; розтиснення кулака на „хікіте”; неоднакова швидкість техніки (занадто швидко або повільно);

б) стійки й позиції: видима помилка стійки – різниця більше, ніж дозволена; видима помилка рівня схожих стійок („зекуцу-дачі”, „кібадачі”, „кокуцу-дачі”), що здійснюється через пересування в „ката”; закінчено не на місці початку, а з різницею більш ніж на 1 фут.

в) стиль: напрямок погляду не відповідає напрямку техніки; темп „ката” (занадто повільно або швидко); напружені й ослаблені фази не очевидні.

9.3. Грубі помилки (-0,4; -0,5):

Відлік з максимуму очків, а) техніка: зсув рівня удару („джодан” замість „чудан” та ін.); відсутність „Кіай”; поворот тіла після остаточної позиції (більше 45 градусів у випадку удару); абсолютна відсутність повороту корпусу під час блоку, б) стійки й позиції: занадто висока стійка; занадто довга або широка стійка.

Стаття 10. Підрахунок результатів змагань у розділі „ката”.

10.1. Результати раунду: У випадку нічиєї найменші бали також беруть до уваги у підрахунку. При наступній нічиєї найбільші бали теж підраховуються. Бали, прийняті основним суддею й суддями, повинні бути поділені на 7 і потім поставлені десяткові цифри. Якщо ж однаково балів – нічия, то повинне бути представлене нове „ката”: обов’язкове „ката” з 1-го раунду; вільне „ката” з 2-го і 3-го раундів. Окрім того, нічия важлива і в 1-му і у 2-му раундах тільки у випадку змагання.

10.2. Підрахунок фінальних результатів і місць: Бали всіх раундів повинні бути підсумовані в загальний бал. Учасник, що набрав найбільший бал, посідає перше місце. У випадку нічиєї бали першого є вирішальними. Якщо усе ще нічия, учасник повинен продемонструвати ще одне „ката”.

ЗРАЗОК ПРАВИЛ ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ З ТХЕКВОНДО

Стаття 1. Мета. Мета правил змагань полягає в тому, щоб справедливо й чітко розв'язувати всі питання, що мають відношення до змагань всіх рівнів, організованих ВТФ, регіональними союзами і національними асоціаціями, у відповідності зі стандартизованими правилами Всесвітньої федерації тхеквондо.

Стаття 2. Застосування. Правила змагань застосовні для всіх змагань, схвалених, або організованих ВТФ, будь-яким регіональним союзом або національною асоціацією. Але, будь-яка національна асоціація, що бажає змінити яку-небудь частину правил змагань повинна одержати схвалення ВТФ.

Стаття 3. Область змагання. Площадка для змагання повинна мати розміри 10 м x 10 м у метричній системі, повинна мати плоску поверхню без яких-небудь перешкод (виступів), і повинна бути покрита еластичними матами.

Площадка для змагання може бути встановлена на платформі висотою 0,5 м–0,6 м від підстави, зовнішня частина границі (за обмежувальною лінією) повинна мати ухил менш ніж 30 градусів, для забезпечення безпеки суперників (учасників).

1. Встановлення границь області змагання.
2. Розмітка місць (рис. 10.3-10.4).

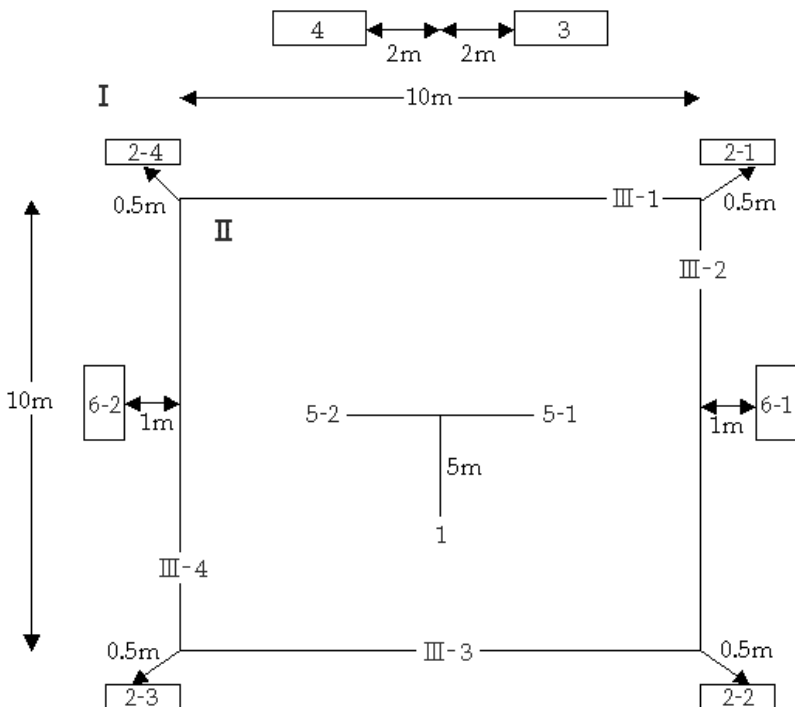


Рис. 10.3. Область змагань з тхеквондо.

Позначення:

I. Область змагання.

II. Зона двобою.

III. Обмежувальна лінія. III-1. Обмежувальна лінія.

III-2. Обмежувальна лінія. III-3. Обмежувальна лінія. III-4. Обмежувальна лінія.

1. Місце рефері. 2. Місце судді. 3. Місце реєстратора. 4. Місце доктора. 5-1. Місце синього учасника. 5-2. Місце червоного учасника. 6-1. Місце тренера синього учасника. 6-2. Місце тренера червоного учасника.

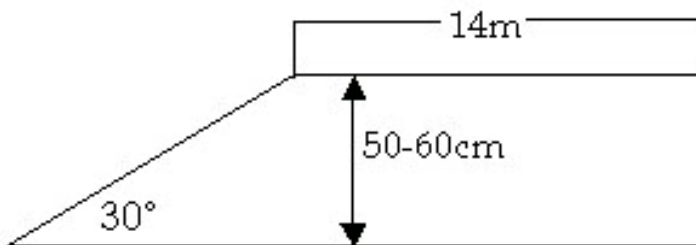


Рис 10.4. Площадка для змагання.

Стаття 4. Учасники.

1. Кваліфікація учасника: 1) будь-яка кваліфікація особи, яка має національність ту ж, що й команда, що бере участь; 2) будь-яка кваліфікація, що рекомендована Регіональною асоціацією (федерацією, союзом) тхеквондо; 3) власник сертифіката на дан з тхеквондо, виданий академією Куккивон/ВТФ, і у випадку першостей серед юніорів з тхеквондо, власник Пхум / Данкуккивона/ВТФ; 4) костюм учасників і екіпірування: а) учасник повинен носити захисний жилет, шолом, пахову раковину, накладки на передпліччя й на гомілку, рукавички і капу перед виходом в зону змагання; б) пахова раковина, накладки на передпліччя й гомілки повинні бути одягнені під костюм тхеквондо. Учасник повинен одягати тільки схвалене ВТФ захисне устаткування, так само як рукавички і капу, для його/її особистого використання. Всі інші види захисних шоломів для голови забороняються, крім дозволених ВТФ шоломів.

2. Медичний контроль: 1) на змаганнях з тхеквондо, запропонованих або санкціонованих ВТФ заборонене будь-яке вживання або застосування фармацевтичних або хімічних препаратів, описаних у регламенті з антидопінгу. Регламент МОК буде застосовуватися на змаганнях з тхеквондо на Олімпійських Іграх й інших мультиспортивних Іграх; 2) ВТФ, якщо визнає за необхідне, може виконувати будь-яке медичне дослідження, для встановлення факту – порушив учасник установлені правила чи ні. Будь-який переможець, що відмовляється піддаватися цьому дослідженню або доведено, що зробив таке порушення, буде позбавлений свого місця і результат

повинен бути переданий суперникові наступному за ним за результатом змагання; 3) оргкомітет відповідає за виконання медичного обстеження.

Деталі антидопінгового положення повинні бути частиною регламенту змагань (стаття про змагання).

Стаття 5. Вагові категорії.

1. Вагові категорії встановлюються окремо для чоловіків і жінок.
2. Вагові категорії поділяються в такий спосіб (табл. 10.1).

Таблиця 10.1

Вагові категорії для чоловіків і жінок у тхеквондо ВТФ

Вагові категорії	Чоловіки	Жінки
Fin	Не перевищуючи 54 кг	Не перевищуючи 47 кг
Fly	від 54 кг і не перевищуючи 58 кг	від 47 кг і не перевищуючи 51 кг
Bantam	від 58 кг і не перевищуючи 62 кг	від 51 кг і не перевищуючи 55 кг
Feather	від 62 кг і не перевищуючи 67 кг	від 55 кг і не перевищуючи 59 кг
Light	від 67 кг і не перевищуючи 72 кг	від 59 кг і не перевищуючи 63 кг
Welter	від 72 кг і не перевищуючи 78 кг	від 63 кг і не перевищуючи 67 кг
Middle	від 78 кг і не перевищуючи 84 кг	від 67 кг і не перевищуючи 72 кг
Heavy	від 84 кг	від 72 кг

3. Вагові категорії на Олімпійських Іграх: чоловіки – до 58 кг, від 58 кг і до 68 кг, від 68 кг і до 80 кг, від 80 кг; жінки – до 49 кг, від 49 кг і до 57 кг, від 57 кг і до 67 кг, від 67 кг.

4. Вагові категорії на чемпіонат Світу серед юніорів (табл. 10.2).

Таблиця 10.2

Вагові категорії на чемпіонаті Світу серед юніорів у тхеквондо ВТФ

Вагові категорії	Чоловіки	Жінки
Fin	до 45 кг	не перевищення (перевищуючий) 42 кг
Fly	від 45 кг і до 48 кг	від 42 кг і не перевищення (перевищуючий) 44 кг
Bantam	від 48 кг і до 51 кг	від 44 кг і не перевищення (перевищуючий) 46 кг
Feather	від 51 кг і до 55 кг	від 46 кг і до 49 кг
Light	від 55 кг і до 59 кг	від 49 кг і до 52 кг
Welter	від 59 кг і до 63 кг	від 52 кг і до 55 кг
Light Middle	від 63 кг і до 68 кг	від 55 кг і до 59 кг
Middle	від 68 кг і до 73 кг	від 59 кг і до 63 кг
Light Heavy	від 73 кг і до 78 кг	від 63 кг і до 68 кг
Heavy	від 78 кг	від 68 кг

Стаття 6. Класифікація і методи змагання.

1. Змагання розділені в такий спосіб.

Індивідуальне змагання повинне проводитися між учасниками однієї вагової категорії. Якщо необхідно, суміжні вагові категорії можуть бути об'єднані, щоб створити одну (об'єднану) категорію ні один спортсмен не має права брати участь більш ніж в одній вагової категорії в одному змаганні.

Командні змагання: системи змагання.

(1) П'ять учасників відповідно до вагових категорій за наступною градацією: чоловіки – до 54 кг, від 54 кг і до 63 кг, від 63 кг і до 72 кг, від 72 кг і до 82 кг, від 82 кг; жінки – до 47 кг, від 47 кг і до 54 кг, від 54 кг і до 61 кг, від 61 кг і до 68 кг, від 68 кг.

(2) Вісім учасників за ваговою класифікацією.

(3) Чотири учасники з ваговою класифікації (консолідація восьми класифікацій ваги в чотири категорії ваги, поєднуючи (комбінуючи) дві суміжні вагові категорії).

2. Системи змагання розділені в такий спосіб:

а) індивідуальні; б) кругові.

3. Змагання з тхеквондо на Олімпійських Іграх проводяться за індивідуальною системою змагання між суперниками.

4. Всі змагання міжнародного рівня, визнані ВТФ повинні проводитися за участю, щонайменше, 4 учасників у кожній ваговій категорії. Змагання в будь-якій ваговій категорії з менш ніж 4 учасниками не можуть бути визнані офіційними результатами. Система підрахунку результатів за очками.

Ранжирування команд повинне бути вирішене загальною кількістю очків і засновано на наступних керівних принципах: одне очко кожному учасникові, який вступив у зону двобою після проходження офіційного зважування; одне очко за кожну перемогу; додаткові сім очків за одну золоту медаль; додаткові три очка за одну срібну медаль; додаткове одне очко за одну бронзову медаль.

У випадку, якщо більше ніж дві команди мають однакову кількість очків, результат повинен бути визначений за наступними

критеріями: 1) кількість золотих, срібних і бронзових медалей, виграних командою; 2) кількість учасників; 3) більша кількість очків у більш важкій ваговій категорії.

Стаття 7. Тривалість двобоїв. Тривалість двобою повинна бути три раунди по дві хвилини кожний, з однією хвилиною відпочинку між раундами. У випадку рівної кількості очків після завершення 3-го раунду, 4-ий раунд тривалістю у дві хвилини проводиться, як понаднормовий час, після однієї хвилини відпочинку після 3-го раунду.

Стаття 8. Жеребкування.

1. Жеребкування повинне проводитися за один день до першого дня змагання в присутності посадових осіб ВТФ і представників національних команд-учасниць. Жеребкування повинне бути проведено починаючи від вагової категорії *Fin* (Фін) за всіма ваговими категоріями за абеткою офіційних назв національних команд-учасниць на основі англійського алфавіту.

2. Посадові особи повинні бути призначені для того, щоб тягти жереб від імені посадових осіб національних команд, що беруть участь, не присутніх при жеребкуванні.

3. Порядок жеребкування може бути змінений відповідно до рішення засідання глав делегацій.

Стаття 9. Зважування.

1. Зважування учасників повинне бути закінчено в попередній день до початку відповідного змагання.

2. Протягом зважування, чоловіки повинні носити труси, а жінки повинні носити труси і бюстгальтер. Якщо спортсмен бажає, зважування може проводитися в повністю оголеному виді.

3. Учасникові, який зважився один раз і не пройшов зважування перший раз, надається право на ще одне зважування в межах часу офіційного зважування.

4. Щоб не бути дискваліфікованим протягом офіційного зважування, ваги, так само як й офіційні, повинні розташовуватися в місці розміщення учасників або в спортивній зоні для попереднього зважування.

Стаття 10. Процедура змагання.

1. Виклик учасників.

Ім'я учасника повинне бути оголошене три рази, починаючи за три хвилини до наміченого початку двобою. Учасник, що не в змозі з'явитися в області змагання (на площадці) протягом однієї хвилини після наміченого початку двобою, повинен бути оголошений проигравшим через неявку.

2. Фізичний огляд й огляд костюма.

Після виклику, учасники повинні пройти фізичний огляд й огляд костюма в призначеного ВТФ інспектора за певним інспекційним столом. Учасник не повинен виявляти ніяких ознак відрази й також не повинен носити ніяких предметів, які могли б заподіювати шкоду іншому учасникові.

3. Вхід у зону двобою.

Після огляду, учасник повинен зайняти положення очікування з одним секундантом-тренером.

4. Початок і кінець двобою.

Двобій у кожному раунді повинен початися з команди „Сичжак!” (початок). Рефері і повинен закінчуватися командою рефері „Киман!” (Стоп! Час минув!). Навіть якщо рефері не оголосив „Киман!”, двобій повинен вважатися закінченим по закінченні запропонованого часу.

5. Процедура перед початком і закінченням двобою.

Учасники повинні привітати один одного уклоном за командою рефері „Чхарйот!” (Увага!) і „Кйонне!” (Уклін!). Уклін повинен бути зроблений із природного положення „Чхарйот!”, згинаючись у талії під кутом більше ніж 30 градусів з головою, схиленої під кутом більш ніж 45 градусів, руки стислі в кулаки, тримати уздовж тулуба. Рефері повинен почати змагання, командою „Чунби!” (Приготувалися!) і „Синжак!” (Почали!). Після закінчення останнього раунду, учасники повинні зайняти положення як на початку двобою, обмінятися уклонами за командою рефері „Чхарйот!”, „Кйонне!” і потім чекати оголошення рішення рефері. Рефері повинен оголосити переможця, піднімаючи свою руку убік переможця. Догляд учасників.

6. Процедура командних змагань.

6.1. Обидві команди повинні вишикуватися обличчям один до одного на одній лінії в порядку, представленому в заявці в напрямку до 1-ої обмежувальної лінії.

6.2. Церемонії перед початком і після закінчення двобоїв повинні проводитися як у пункті 5 цієї статті.

6.3. Обидві команди повинні залишити область змагання негайно після закінчення фінального матчу привітати один одного.

6.4. Обидві команди повинні вишикуватися в лінію в області змагання негайно з кінця заключної зустрічі змагання.

6.5. Рефері повинен оголосити команду переможницю, піднімаючи свою руку у бік команди перемігшої команди.

Стаття 11. Дозволені технічні прийоми й місця для атаки (на тілі).

11.1. Дозволені технічні прийоми: а) техніка кулака: технічні прийоми кулаком виконуються з використанням передньої зовнішньої частини вказівного й середнього пальців міцно стислого кулака; б) техніка ноги: технічні прийоми ногами виконуються з використанням частини ноги нижче таранної кістки – щиколотки.

11.2. Дозволені місця для атаки (на тілі): а) тулуб: дозволяється наносити удари кулаком і ногами в області, закриті захисним жилетом. б) забороняється нанесення ударів у хребет; в) обличчя: ця область – передня частина обличчя, крім потилиці. Дозволяється наносити удари тільки ногами.

Стаття 12. Нарахування очків (залікові бали).

12.1. Залікові зони: а) середина тулуба: частина, закрита захисним жилетом; б) обличчя: ціла частина обличчя.

12.2. Очки нараховуються у випадку, якщо дозволені технічні прийоми виконуються точно й сильно у дозволені для атаки місця.

12.3. Залікові очки поділяються на: а) одне очко за атаку в захисний жилет; б) два очка за атаку в обличчя; в) одне додаткове очко буде зараховано, якщо суперник збитий з ніг (перебуває в нокадауні) або рефері відкрив рахунок.

12.4. Рахунок двобою – це сума очків у трьох раундах.

12.5. Анулювання очків: якщо суперник атакує за допомогою заборонених дій, поставлені очки повинні бути анульовані.

Стаття 13. Ведення рахунку і його оголошення.

13.1. Набрані очки негайно ж реєструються й оголошуються (доводяться до відомості).

13.2. У випадку використання захисних жилетів, не оснащених електронним устроєм реєстрації ударів, очки негайно ж заносяться кожним суддею в суддівську записку або відзначаються устаткуванням для електронної реєстрації очків.

13.3. У випадку використання електронних захисних жилетів: а) очки, набрані в результаті ударів у середню частину тулуба, автоматично реєструються передавачем, розташованим усередині захисного жилета; б) очки, набрані в результаті ударів в обличчя, відзначаються кожним суддею і вносяться в суддівську записку або відзначаються устаткуванням для електронного підрахунку очків.

У випадку використання судьями електронного устаткування для реєстрації очків або ж при їхньому записі в суддівську записку, очко визнається дійсним, якщо воно одночасно зафіксоване трьома або більше судьями.

Стаття 14. Заборонені дії і штрафи.

14.1. За всі заборонені дії, покарання повідомляє рефері.

14.2. Покарання поділяються на „Кйонго” (попередження) і „Камчжом” (штрафне очко).

14.3. Два „Кйонго” вважається як вирахування одного штрафного очка. Але, останнє непарне „Кйонго” не враховується при підведенні підсумків.

14.4. „Камчжом” вважається як мінус одне очко.

14.5. Заборонені дії.

1. Наступні дії повинні класифікуватися як заборонені дії, за які об’являється „Кйонго”: перетинання обмежувальної лінії; відхилення від бою поворотом спини до суперника; падіння; догляд (відхилення) від змагання; захват, обхват або підштовхування супротивника; атака в пах; симуляція рани; атака (бодання) коліном; удар в

обличчя супротивникові рукою; проголошення небажаних зауважень або будь-яка погана поведінка з боку суперника або тренера.

2. Наступні дії повинні класифікуватися як заборонені дії, за які об'являється „Камчжом”: напад на супротивника після „Каллійо!”; напад на супротивника, який впав; навмисний кидок вниз учасника, використовуючи захват його атакуючої ноги в повітрі рукою або штовхаючи суперника рукою; навмисна атака в обличчя супротивника рукою; переривання процесу змагання з боку суперника або тренера; грубі зауваження або поведінка з боку суперника або тренера.

3. Якщо учасник навмисно відмовляється виконувати правила змагання або вказівки рефері, останній може оголосити його програвшим за штрафними очками по закінченні однієї хвилини.

4. Якщо учасник одержує мінус чотири очка, рефері повинен оголосити його/її програвшим за штрафними очками.

5. „Кйонго” і „Камчжом” враховуються в сумі за три раунди.

6. У випадку якщо рефері припиняє змагання для оголошення „Кйонго” або „Камчжом”, час змагання не повинен відраховуватись з моменту оголошення рефері „Кеси” і до оголошення „Кесок” для поновлення змагання.

Стаття 15. Рішення переваги.

У випадку рівного рахунку після завершення 4-го раунду, переможець повинен бути визначений рішенням всіх посадових осіб суддіства. Заключне рішення повинне базуватися на ініціативі, виявленої в період 4-го раунду.

Стаття 16. Рішення:

1. Перемога нокаутом (К.О.).

2. Перемога через припинення двобою рефері.

3. Перемога за рахунком або перевагою: перемога заключним рахунком; перемога за проміжним рахунком. Якщо різниця за очками становить 7 очків, змагання повинне бути зупинене та оголошений переможець; перемога за верхньою межею рахунку. Якщо спортсмен набрав максимально 12 очків, змагання повинне бути зупинене, і оголошений переможець.

4. Перемога через неявку.
5. Перемога з дискваліфікації.
6. Перемога внаслідок оголошених рефері мір стягнення.

Стаття 17. Нокдаун:

1. Коли будь-яка частина тіла, крім підошов ступень, торкається підлоги внаслідок дії виконання технічного прийому суперника.

2. Коли суперник уражений, показуючи відсутність наміру або можливості продовжити змагання.

3. Якщо рефері вирішить, що двобій не може тривати в результаті проведеного потужного технічного прийому.

Стаття 18. Процедура при нокдауні.

18.1. Якщо учасник збитий у результаті атаки суперника з використанням дозволених технічних дій, то рефері вживає наступних заходів: рефері зупиняє двобій, оголосивши „Кайлло!”, з метою розділити атакуючого від суперника, що перебуває в нокдауні; рефері починає відлік голосно вголос від „Хана!” (один) до „Йоль!” (десять) із секундним інтервалом, повернувшись до учасника, що перебуває в нокдауні, при цьому виконуючи спеціальні дії рукою, показуючи відлік часу; у випадку, якщо учасник, який перебуває в нокдауні, встає під час рахунку рефері й бажає продовжити боротьбу, рефері повинен продовжити відлік до „Йо-доль!” (вісім) для повного відновлення цього спортсмена. Потім рефері повинен визначити, чи відновився суперник й, якщо так, то продовжити двобій командою „Кесок!” (продовжити); якщо учасник, що перебуває в нокдауні, не може продемонструвати бажання продовжувати двобій при рахунку „Йодоль!” (вісім), рефері повідомляє іншого учасника переможцем К.О.; відлік триває навіть після закінчення раунду або після того, як загальний час двоюм вичерпаний; якщо обидва учасники збиті, рефері буде продовжувати відлік, поки один із суперників не оправився; якщо обидва учасники не оправилися при рахунку „Йоль!” (вісім), переможець буде визначений за рахунком до нанесення нокдауну; якщо рефері вважає, що учасник не в змозі продовжувати бій, то він (рефері) може присудити оголосити переможця і без відліку і без тривалого відліку.

18.2. Дії по закінченні двобою. Будь-який учасник, що перебуває в нокауті після удару в голову, не може бути допущений до змагань протягом наступних 30 днів. Після закінчення 30 днів, перш ніж учасник виступить у новому двобої, він повинен пройти медичний огляд у лікаря, визнаного національною федерацією тхеквондо, що у свою чергу повинен установити чи спортсмен відновився й може виступати.

Стаття 19. Дії, пов'язані з тимчасовою зупинкою двобою.

Якщо двобій повинен бути зупинений внаслідок травми, нанесеної одному або обом учасникам, то рефері вживає наступних заходів, у той час як у випадку ситуації, у якій не запропоноване припинення двобою поза процедурою, рефері повинен оголосити „Шиган” (час) і відновити змагання, повідомляючи „Кесок” (продовжити).

1. Рефері повинен зупинити двобій, повідомляючи „Кайло!” і віддати команду тимчасово зупинити двобій, повідомляючи „Кеси!” (припинення) відповідальному за хронометраж.

2. Рефері дозволяє учасникові одержати першу медичну допомогу в період однієї хвилини.

3. Учасник, що не показує бажання продовжити двобій після однієї хвилини, навіть у випадку легкої травми, оголошується рефері програвшим.

4. У випадку, якщо поновлення змагання неможливо після закінчення однієї хвилини, суперник, який наніс травму з використанням заборонених дій, карається „Камчжом” та повинен бути оголошений програвшим.

5. У випадку, якщо обидва суперники перебувають у нокауті і нездатні продовжити змагання по закінченні однієї хвилини, результат виноситься на підставі рахунку, що склався до одержання травм.

6. Якщо, судячи зі стану здоров'я учасника, він близький до втрати свідомості або очевидно інший небезпечний стан, то рефері негайно ж зупиняє двобій і віддає розпорядження про надання медичної допомоги. Рефері повідомляє програш учасника, що заподіяв травму, якщо вважає, що вона з'явилася результатом викорис-

тання заборонених атакуючих дій, що караються „Камчжом”, або у випадку, якщо в атаці не застосовувалися заборонені дії, що караються „Камчжом”, переможець визначається на підставі рахунку, що встановився в матчі до моменту зупинки часу.

Стаття 20. Рефері і судді.

20.1. Кваліфікація.

Правом бути такими є особи, які володіють посвідченням Національного рефері, зареєстрованого Суддівською колегією СТР.

20.2. Обов'язки.

1. Рефері: повинен контролювати двобій; повинен оголосити „Сичжак!”, „Киман!”, „Кайло!”, „Кесок!” і „Кеси!”, переможця й програвшого, штрафне очко, попередження й інші міри стягнень; всі оголошення рефері робить на підставі підтверджених результатів; має право виносити самостійні рішення відповідно до встановленого правилами; не веде підрахунок очків; у випадку рівних або нульових рахунків, рішення про перевагу виноситься всіма рефері після закінчення четвертого раунду.

2. Судді: відзначають набрані очки негайно ж; повинні повідомити про своє рішення за запитом рефері негайно.

3. Відповідальність за суддівство. Рішення, винесені рефері і суддями є заключними, за які вони несуть відповідальність перед комісією спостерігачів за змаганнями (Арбітражною комісією).

4. Уніформа рефері і суддів: повинні носити уніформу, обумовлену ВТФ; не можна носити й брати із собою будь-які предмети на місце змагань, які заважали б проведенню двобою.

Стаття 21. Реєстратор.

Реєстратор відзначає час двобою і періоди тайм-аутів, зупинку двобою, а також реєструє й оголошує набрані очки або зняття очків.

Стаття 22. Призначення посадових осіб суддівства.

22.1. Склад суддівської бригади: при використанні неелектронних жилетів, суддівська бригада повинна складатися з одного рефері і чотирьох суддів; з використанням електронних жилетів, суддівська бригада повинна складатися з одного рефері і двох суддів.

22.2. Призначення суддівської бригади: призначення рефері і суддів повинне бути зроблене після встановлення графіка змагання; рефері і судді однієї з учасниками національності (регіону, команди) не можуть бути призначені на суддівство таких двобоїв. Але, якщо в чинність обставин кількість суддів недостатня, може бути зроблене виключення.

Стаття 23. Інші питання, не зазначені в правилах.

Будь-які питання не певні в правилах дозволяються в такий спосіб: питання, пов'язані із двобоєм повинні бути вирішені виходячи з консенсусу посадових осіб суддівства відповідного двобою; питання, не пов'язані з певним двобоєм, розглядаються виконавчим комітетом або його повноважними органами. Оргкомітет повинен приготувати відеокамери на кожній площадці для збереження в записі ходу двобою.

Стаття 24. Арбітраж і санкції.

24.1. Склад Арбітражної комісії. Кваліфікація членів – кваліфікованими членами Арбітражної комісії можуть бути члени виконкому ВТФ або особи, які мають достатній досвід у тхеквондо рекомендовані президентом ВТФ або Генеральним секретарем. Один технічний делегат повинен бути президентом континентального союзу тхеквондо (ex-officio). Склад змагання контролююче правління: один Голова й менше ніж шість членів плюс технічний делегат. Президент, за рекомендацією Генерального секретаря, повинен призначити голову і членів змагання контролюючим правлінням.

24.2. Відповідальність: Арбітражна комісія на підставі свого рішення вносить виправлення у випадках неправильного суддівства, що викликало протести, і вживає дисциплінарних заходів проти тих офіційних осіб, які допустили факти неправильного суддівства або поведилися негідно. Результати подібних дисциплінарних рішень спрямовуються в секретаріат ВТФ. Арбітражна комісія оцінює дії рефері і суддів. Арбітражна комісія має право створювати надзвичайну комісію із санкцій для рішення питань, пов'язаних з керуванням змаганням.

24.3. Порядок подачі протесту. Для опротестування рішення суддів, офіційний представник команди повинен представити заяву для переоцінки рішення (заява про протест) разом із запропонованою платою в Арбітражну комісію в період 10 хвилин після відповідного матчу. Рішення про переоцінку двобою приймається при відсутності тих членів комісії, які мають ту ж національність (представляють ту ж команду), що й учасники двобою, рішення приймається більшістю голосів. Члени Арбітражної комісії можуть викликати для свідцтва посадових осіб суддівства. Рішення, прийняте Арбітражною комісією, є остаточним й оскарженню не підлягає.

24.4. Порядок застосування санкцій. Президент ВТФ або Генеральний секретар (у випадку їхньої відсутності технічний делегат) можуть запитувати надзвичайну комісію із санкцій прийняти рішення, коли кожне з наступних дій зроблено тренером або учасником: а) втручання в керування змаганнями; б) залучення глядачів або поширення неправдивої чулки.

Надзвичайна комісія із санкцій у випадку виникнення інцидентів негайно вживає дисциплінарних заходів. Рішення повинне бути оголошене публіці й згодом доведене до відомості в секретаріат ВТФ. Надзвичайна комісія із санкцій може викликати людину, яка має до цього відношення для підтвердження подій.

ЗРАЗОК ПРАВИЛ ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ З ТАЙСЬКОГО БОКСУ

Відповідають вимогам правил International Federation of Muaythai Amateur (міжнародної федерації тайського боксу) IFMA. Правила визначають порядок і умови проведення змагань з тайського боксу, є обов'язковими для організацій, які проводять змагання серед спортсменів-любителів на всій території України. Офіційні особи (керівники команд, тренери, спортсмени і судді), що беруть участь у змаганнях, повинні у своїх діях керуватися цими правилами та загальноприйнятими нормами поведінки та етики.

Стаття 1. Характер і система проведення змагання.

1.1. Характер, система та умови проведення змагань визначаються даними правилами та положенням про змагання, затвердженим організацією, що проводить змагання.

1.2. Змагання можуть бути особисті, особисті з командним заліком.

1.3. Змагання можуть проводитися за системою з вибуванням прогнали спортсменів (після першої поразки) (Олімпійська система) або за коловою системою (тільки командні змагання).

Стаття 2. Учасники змагання.

2.1. До участі в змаганнях допускаються чоловіки та жінки, хлопці і дівчата, що змагаються окремо у своїх вікових групах. Змагання серед чоловіків і жінок, юнаків та дівчат проводяться окремо.

2.2. За віком, учасники змагань поділяються відповідно до Єдиної спортивної класифікації: молодші юнаки; юнаки та дівчата; старші юнаки та дівчата; юніори та дівчата; чоловіки і жінки. Вік визначається за кількістю років на момент змагань.

2.3. Юніори та дівчата 16–17 річного віку (якщо це обумовлено в положенні про змагання), що мають спортивний розряд не нижче першого, можуть брати участь у змаганнях серед чоловіків і жінок.

2.4. У змаганнях можуть зустрічатися спортсмени однакових або суміжних розрядів. Кандидати у майстри спорту можуть зустрічатися у змаганнях з майстрами спорту, майстрами спорту міжнародного класу та Заслуженими майстрами спорту.

2.5. Спортсмени першого розряду (якщо це обумовлено в Положенні про змагання), можуть зустрічатися з кандидатами у майстри спорту, майстрами спорту, майстрами спорту міжнародного класу та Заслуженими майстрами спорту.

2.6. У всіх зустрічах спортсменів суміжних розрядів і віків, умови змагань повинні відповідати тим, які встановлені для спортсменів вищого розряду і старшого віку.

Стаття 3. Допуск учасників до змагання.

3.1. До участі у змаганнях серед спортсменів новачків і спортсменів, що мають масові спортивні розряди, допускаються спорт-

смени, які пройшли спеціальне навчання і тренування протягом не менше 6 місяців в обсязі триразових занять по 6 і більше годин на тиждень і диспансеризацію (медичне обстеження) за місцем проживання в повному обсязі лікарсько-контрольної картки.

3.2. Молодшим юнакам і юнакам забороняється брати участь у змаганнях старших юнаків, юніорів та чоловіків, а так само в суміжних вікових юнацьких групах незалежно від спортивної кваліфікації.

3.3. Після змагань, в яких спортсмен провів більше двох боїв, до наступних змагань він допускається не раніше, ніж через 15 днів, крім юнаків віком до 14 річного віку, які в чергових змаганнях можуть брати участь через 30 днів.

3.4. Після змагань, в яких юнаки і дівчата провели чотири, а юніори, дівчата, чоловіки і жінки – п'ять боїв, вони допускаються до чергових змагань тільки через 30 днів.

3.5. Допуск учасників до змагань здійснюється мандатною комісією, склад якої призначається Головною суддівською колегією змагань та організацією проводить змагання. До складу мандатної комісії, як правило, входять: головний секретар змагань; заступник головного судді змагань; представник організації проводить змагання; лікар змагань.

3.6. В мандатну комісію змагань надається заявка на участь у змаганнях; паспорт спортсмена з відмітками про виступи на змаганнях за останні два роки і медичними допусками на участь у змаганнях; страховий поліс від нещасного випадку; загальногромадянський паспорт з реєстрацією. Спортсмени молодше 14 років, крім свідоцтва про народження, представляють довідку з фотокарткою, завірену відповідною уповноваженою організацією за місцем проживання; медичний поліс обов'язкового страхування громадян.

3.7. Остаточне рішення про допуск до змагань приймає головний суддя змагань.

Стаття 4. Медичний огляд спортсменів і суддів.

4.1. Кожні шість місяців спортсмен зобов'язаний проходити диспансеризацію в повному обсязі лікарсько-контрольної картки.

Через три місяці після диспансеризації спортсмен проходить поглиблений медичний огляд з обов'язковим висновком лікарів: невропатолога, окуліста і отоларинголога.

4.2. На підставі даних диспансеризації та огляду медична організація, під наглядом якої знаходиться спортсмен, дає дозвіл на участь у змаганнях, але не раніше ніж за три дні до початку або виїзду на них. Перед змаганнями вище регіонального масштабу спортсмен повинен пройти медичний огляд у регіональному лікарсько-фізкультурному диспансері (центрі спортивної медицини).

4.3. Результати медичних оглядів та диспансеризацій записуються в паспорт спортсмена і завіряються печаткою відповідного медичного закладу.

4.4. Під час змагань спортсмен проходить медичний огляд до зважування або перед проведенням бою.

4.5. Спортивні судді перед змаганнями проходять медичний огляд, на якому визначається їх фізична готовність судити бої на рингу або збоку рингу. Зір спортивних суддів має бути не менше 6 діоптрій на кожне око.

Стаття 5. Обов'язки і права спортсменів.

5.1. Спортсмен зобов'язаний знати і строго виконувати ці правила.

5.2. Спортсмен може мати двох секундантів.

5.3. Спортсмен повинен до початку змагань здати в суддівську колегію, особисто або через представника команди, паспорт спортсмена з медичним допуском, страховий поліс від нещасного випадку, заповнену в установленому порядку картку учасника змагань.

5.4. За два бої до виходу на ринг, з'явитися до судді при учасниках, в його присутності забинтувати руки, надіти рукавички і відповідне захисне обмундирування для бою.

5.5. Спортсмен повинен бути витриманим і коректним по відношенню до свого суперника, спортивним суддям та глядачам.

5.6. Перед початком першого раунду, а також після оголошення результату бою обмінятися з суперником рукоштовками.

5.7. За командою рефері „ЧОК” почати бій, за командою рефері „ЙУТ” припинити бій, за командою рефері „ЙЕК” зробити крок назад, після чого продовжити бій.

5.8. Якщо суперник опинився в нокдауні, за рахунку „РАЗ (ОДИН)” негайно відійти в дальній нейтральний кут і перебувати там обличчям до центру рингу з опущеними руками до тих пір, поки рефері не дасть команду продовжити бій. Під час перерви між раундами спортсмен зобов’язаний перебувати у своєму кутку рингу обличчям до центру рингу.

5.9. Спортсмен не має права застосовувати добровільно або за чисюсь вимогою заборонені препарати, ліки, стимулятори та інші речовини.

5.10. Учасник має право: під час перерви між раундами, до бою і після бою, користуватися послугами секунданта і його помічника; відмовитися від бою на будь-якій його стадії; звертатися в суддівську колегію через керівника, тренера або капітана команди, а в перервах між раундами, через секунданта.

Стаття 6. Секундант.

6.1. Кожен спортсмен, який бере участь у змаганнях, має право на одного секунданта і його помічника.

6.2. Тільки секунданту і його помічнику дозволено підніматися в ринг, при цьому, тільки один з них може увійти на майданчик, обмежений канатами.

6.3. Під час бою ні секундантові, ні його помічнику не дозволяється перебувати на краю рингу. Перед кожним раундом вони повинні прибрати з краю рингу табурет, на якому відпочивав спортсмен, рушник, відро і т. ін.

6.4. Виконуючи свої обов’язки, секундант може мати рушник і губку для свого спортсмена. Якщо він бачить, що його спортсмен не може продовжувати бій, то може відмовитися від ведення бою від його імені, кинувши на ринг рушник або губку. Відмовитися від бою можна на будь-якій його стадії, за винятком того моменту, коли рефері веде відлік спортсмену, який опинився в нокдауні.

6.5. Секундант або його помічник не повинні давати порад,

допомагати або підтримувати своїх спортсменів під час поєдинку. Порушення цього правила може, після винесення двох зауважень секундантам, спричинити за собою попередження спортсменові або відсторонення секундантів від виконання своїх обов'язків. Спортсмена може бути винесено зауваження, попередження або він може бути дискваліфікований за негідну поведінку його секунданта або помічника секунданта.

6.6. Секундант або помічник секунданта, які підбурюють або спонукають глядачів словами або жестами підтримати свого спортсмена під час поєдинку, можуть бути відсторонені від виконання обов'язків секунданта або помічника секунданта до кінця поєдинку. Після відсторонення від виконання своїх обов'язків дана особа повинна залишити спортивну арену, поки час поєдинку не закінчиться. Якщо секундант або помічник секунданта двічі відсторонені від своїх обов'язків, вони повинні бути усунені від участі у змаганнях у ролі секунданта або його помічника на весь турнір.

6.7. Секунданти повинні секундувати в спортивній формі (спортивний костюм, кеди чи кросівки).

Стаття 7. Представництво команд.

7.1. Команда, що бере участь у змаганнях, повинна мати керівника, тренера і капітана команди. Дозволяється до складу команди, крім того, включати лікаря, масажиста і інших офіційних осіб на розсуд, яка відряджає, але за згодою організації, що проводить змагання.

7.2. Керівник команди несе відповідальність за дисципліну учасників. Він зобов'язаний: забезпечити своєчасну явку їх на змагання, організувати і проводити виховну роботу, дбати про дозвілля спортсменів; бути присутнім при жеребкуванні, а також на нарадах суддівської колегії, якщо вони проводяться спільно з керівниками команд; у командних змаганнях за 5 хвилин до початку зважування здати в суддівську колегію список команди, по одному спортсмену у ваговій категорії; під час змагань перебувати на спеціально відведених для них місцях.

7.3. Керівник команди має право: з дозволу головного судді ознайомитись у секретаріаті з вмістом протоколів ходу змагань; у

разі порушення правил або положення про змагання подати письмовий протест.

7.4. Тренер під час змагань знаходиться з учасниками і відповідає за підготовку спортсменів до виходу на ринг. В окремих випадках тренер виконує обов'язки керівника команди, що має бути обумовлено Положенням про змагання.

7.5. Капітан команди обирається з числа учасників команди. Він нарівні з керівником і тренером відповідає за дисципліну в команді.

7.6. Лікар команди несе відповідальність за медичне забезпечення учасників команди і керує роботою масажиста. Він має право клопотати про зняття зі змагань учасників своєї команди за медичними показаннями.

Стаття 8. Правила проведення змагання.

8.1. Молодші юнаки, юнаки та дівчата можуть брати участь тільки в особистих змаганнях і проводити не більше 4-х боїв на місяць.

8.2. Старші юнаки та дівчата, юніори та юніорки, які беруть участь у національних змаганнях, можуть проводити не більше 5-и боїв.

8.3. Між боями спортсмен повинен мати відпочинок не менше доби.

8.4. Якщо спортсмен не з'явився на зважування або його вага виявиться вище або нижче норми встановленої ваговою категорією, він вибуває зі змагань (дискваліфікується).

8.5. У тих випадках, коли за незалежних від спортсмена обставин сталася вимушена зупинка бою, то він відновлюється після вимушеної перерви з того часу, коли була зупинка бою. Очки, набрані спортсменом до зупинки бою, зберігаються. Якщо зупинка бою сталася в останньому раунді, то переможець визначається за кількістю очок, набраних до моменту зупинки бою.

Стаття 9. Вагові категорії.

9.1. Вагова категорія, в якій може виступати спортсмен, визначається тренером і лікарем, про що робиться запис у лікарсько-контрольній карті, заявці і паспорті спортсмена.

9.2. Учасники командних змагань можуть виступати в суміжній (важчої) ваговій категорії з правом повернення в категорію, зазначену у заявці.

9.3. В абсолютних чемпіонатах беруть участь спортсмени (чоловіки та юніори) вагової категорії понад 81 кілограм.

Стаття 10. Зважування.

10.1. Чоловіки, юніори та юнаки зважуються в плавках або оголеними. Жінки і дівчата зважуються в купальниках (купальник має бути роздільним) або оголеними.

10.2. На змаганнях спортсмени повинні пройти медичний огляд і бути допущеними лікарем, обслуговуючим дані змагання, до проведення боїв. Медичний огляд проводиться до зважування спортсменів. Про проходження медичного огляду лікарем, обслуговуючим дані змагання, робиться запис у паспорті спортсмена або в картці учасника змагань.

10.3. Зважування всіх учасників змагань проводиться вранці в перший день змагань з 8 до 10 годин ранку. У наступні дні змагань з 8 до 9 годин ранку зважуються тільки ті спортсмени, які змагаються в цей день. Головний суддя змагань має право змінити час зважування. Змагання можуть початися не раніше, ніж через 3 години після закінчення зважування. У разі якщо по ряду об'єктивних причин, змагання планується почати менш ніж через 3 години після зважування, головний суддя, за письмовим дозволом лікаря, обслуговуючого змагання та за погодженням з представниками команд, призначає початок змагань раніше, ніж через 3 години після закінчення зважування.

10.4. Офіційна вага, записаний в перший день змагань, вважається вагою спортсмена протягом всіх змагань. Спортсмен повинен зважуватися кожен день, коли він виступає. Змагаються повинні виступати тільки в тій ваговій категорії, в якій вони зважилися.

10.5. У кожен день зважування учасники змагань можуть зважуватися на офіційних вагах тільки один раз. Однак у випадку якщо спортсмен не входить в свою вагову категорію, йому дається час, до закінчення офіційної процедури зважування, для того, щоб він зміг увійти в свою вагову категорію.

10.6. При зважуванні в перший день змагань представнику команди, чий учасник не може зважитися в межах ваговій категорії, зазначеної в заявці, дозволяється перемістити даного спортсмена в більш високу або більш низьку вагову категорію, якщо немає учасника від його команди в тій ваговій категорії, і час зважування все ще не минув.

Стаття 11. Жеребкування і складання пар.

11.1. Жеребкування (розподіл спортсменів у ваговій категорії) проводиться після зважування та медичного огляду спортсменів. Жеребкування проводиться в присутності представників команд для гарантії того, що спортсмен не виступатиме двічі, в той час як у іншого спортсмена не було жодного бою. Спортсмен, який не виграв жодного бою, не може бути нагороджений медаллю на змагання національного масштабу і вище.

11.2. Жеребкування проводиться головним суддею змагань або за його дорученням одним з його заступників.

11.3. При проведенні жеребкування особистих і особистокомандних змагань може бути проведено „розсіювання” найсильніших спортсменів, а також спортсменів, які представляють один регіон (одну організацію). У цьому випадку графік складається з таким розрахунком, щоб найсильніші спортсмени були по можливості вільними від боїв у першому турі.

Стаття 12. Тривалість бою.

12.1. У залежності від віку та кваліфікації спортсменів тривалість бою встановлюється для молодших юнаків 3 раунди по 1 хвилині; юнаків та дівчат – 3 раунди по 1 хвилині; старших юнаків та дівчат – 3 раунди по 1,5 хвилини; юніорів та дівчат – 3 раунди по 2 хвилини; чоловіків і жінок – 4 раунди по 2 хвилини.

12.2. Між раундами встановлюється перерва для відпочинку 1 хвилина.

12.3. Якщо попередньо Положенням про проведення змагань обумовлено, то спортсмен може проводити бої, що складаються з 4 раундів по 3 хвилини, в цьому випадку перерва між раундами для відпочинку спортсмена становить 2 хвилини.

12.4. Тривалість денних або вечірніх змагань, як правило, не повинна перевищувати більше 4-х годин. При проведенні денних і вечірніх змагань перерва між ними повинна бути не менше 2-х годин.

12.5. Перед початком першого раунду спортсмен повинен засвідчити повагу виду спорту, своїм вчителям, згідно тайської традиції. Після виконання ритуалу починається перший раунд. Забороняється свідчити повагу виду спорту, своїм вчителям, в стилі, що не відповідає традиціям тайського боксу.

12.6. Ведення бою супроводжується грою на наступних інструментах: флейті („лі Чаван”), тарілках („тінг”), барабані („качонг кек”).

Стаття 13. Присудження очок.

13.1. Під час бою дозволяється наносити удари руками, ногами, ліктями і колінами.

13.2. При визначенні переможця зараховуються тільки удари, завдані руками, ногами, ліктями і колінами, які досягли мети (потрапили у суперника без захисту з його боку) і потрясли його або вивели зі стану бойової стійки. Якщо під час ближнього бою з використанням захоплення („клінч”) один з суперників перевершує іншого в майстерності (кількість і якість нанесених ударів, прийомів виведення супротивника з рівноваги), але удари не потрапляють під критерії оцінки, як вразили суперника, то кожна конкретна фаза бою оцінюється, як удар, який досяг мети.

13.3. У разі якщо спортсмен під час бою в момент нанесення удару, захопив ногу суперника, він зобов’язаний негайно провести атакуючу дію (нанести удар).

13.4. Під час ближнього бою або „клінчу” спортсмен повинен завдавати удари, у противному випадку бій буде зупинений командою „ЙУТ” або „ЙЕК”.

13.5. Удари по руках або ногах супротивника, у той час коли він використовує їх для захисту, не зараховуються.

13.6. Під час кожного раунду суддя оцінює серйозність порушення правил і може провести відповідне віднімання очок за будь-яке порушення, побачене ним, незалежно від того, відзначив його рефері чи ні.

13.7. Якщо рефері виносить одному з учасників попередження, суддя, якщо він згоден з винесенням попередження, віднімає одне очко з суми очок зароблених спортсменом за раунд. Якщо суддя згоден з винесеним рефері попередженням учаснику за те чи інше порушення, він робить відмітку в суддівській записці значком „W”, якщо не згоден, то позначкою „X”. У разі якщо суддя не згоден з винесеним рефері попередженням, він не віднімає одне очко з очків, набраних спортсменом за раунд.

13.8. У разі якщо учаснику, за одне і те ж порушення зроблено два зауваження, то за третє аналогічне порушення йому повинно бути винесено попередження, яке тягне за собою втрату одного очка з очок набраних спортсменом за раунд. У залежності від тяжкості порушення правил, рефері може винести спортсмену попередження без попередніх зауважень (умисний прямиий удар в пах, непокора командам рефері і т. ін.).

13.9. Суддя зобов'язаний, у разі якщо рефері не помітив явного порушення правил, відняти одне очко, з очків, набраних спортсменом за раунд, зазначивши це порушення у суддівській записці значком „J” (цей значок означає, що суддя має свою думку щодо порушення спортсменом правил).

13.10. У кінці кожного раунду спортсмен, який завдав більшу кількість ударів, які досягли мети і потрясли суперника (вивели його зі стану бойової стійки), отримує 10 очок. Спортсмен, який завдав меншу кількість ударів, отримує 9 очок. Якщо різниця в кількості ударів значна і складає більше 8 ударів, що досягли мети і потрясли суперника, то спортсмен отримує 8 очок. Якщо один із спортсменів значно (очевидно) перевершує суперника за кількістю ударів і різниця у кількості ударів становить більше 15 ударів, його суперникові може бути присуджено всього 7 очок. Переможеному в раунді суперникові не може бути присуджено 6 очок, так як дана різниця в набраних очках означає явну перевагу, і бій повинен бути зупинений. Якщо спортсмени завдали рівну кількість ударів, що досягли мети, вони можуть отримати однакову кількість очок за раунд – 10.

13.11. Після закінчення бою, суддя підраховує суму очок набраних спортсменами за кожен раунд і робить запис в суддівській записці про переможця бою. Якщо по закінченню бою спортсмени набрали однакову кількість очок, то перевага віддається: спортсменові, який показав кращу манеру ведення бою в стилі тайського боксу, різноманітно наносив удари колінами, ліктями, ногами і руками; якщо і ці показники дорівнюють, то перемога віддається спортсмену, який показав кращий захист, при якій удари суперника, завдавали йому меншу кількість шкоди.

13.12. Переможець повинен бути визначений і оголошений в кожному поєдинку особистих і особисто-командних змагань.

13.13. Нокдаун не приносить додаткових очок і зараховується тільки як точний удар, який досяг мети і потряс суперника.

Стаття 14. Порушення правил.

14.1. Якщо учасник, не підкоряється командам рефері і порушує правила, демонструє неспортивну поведінку, рефері має право зробити йому зауваження, попередження або дискваліфікувати його без попередження в залежності від серйозності порушення. У кожному поєдинку спортсмен може бути попереджений тільки двічі. Третє попередження автоматично призводить до дискваліфікації.

14.2. Кожен спортсмен, відповідає за дії своїх секундантів. За порушення правил секундантами, спортсмену може бути винесено зауваження, попередження або він може бути дискваліфікований.

14.3. Порушеннями правил є: нанесення ударів головою; кидки супротивника із застосуванням прийомів боротьби, в тому числі кидки через груди, через стегно, „підніжки”, підсічки; натиснення на супротивника ліктем, коліном, кулаком, коли він лежить; стискання тулуба, яке може призвести до кидка через спину або перелому спини; захват ліктя або шиї суперника з метою проведення задушливого прийому; захват або використання канатів для утримання або нанесення ударів, відштовхування від канатів; навмисне падіння для того, щоб отримати перевагу над супротивником; нанесення ударів, коли супротивник лежить або піднімається; розмови під час поєдинку; обхватування, утримання, вертіння (за винятком

скручування руками без допомоги корпусу), або ведення боротьби яким або способом, який порушує правила або традиції тайського боксу; навмисне нанесення удару в пах супротивника, в потилицю, хребет; пересування з капою в роті та умисне її викидання (випльовування); відмову від рукостискання з суперником до початку бою, а також після оголошення результату бою; вихід на ринг із відсутністю одного або двох елементів обов'язкової захисної екіпіровки спортсмена.

14.4. Спортсмену, який завдав заборонений удар або заборонену дію, може бути зроблене зауваження, попередження або зареєстрована поразка дискваліфікацією.

Стаття 15. Нокдаун і нокауті.

15.1. У стані нокдауну вважається спортсмен, який пропустив сильний, точний удар, який потряс його, і він тимчасово не може продовжувати ведення бою. У разі якщо спортсмен, без захисних дій, отримав серію ударів (три і більше), які досягли мети і потрясли його, рефері зобов'язаний зупинити бій, так як спортсмен знаходиться в нокдауні.

15.2. У разі нокдауну, рефері повинен негайно почати відраховувати секунди спортсмену, який опинився в нокдауні. Рефері вимовляє „один” і негайно дає команду іншому спортсменові відійти в нейтральний кут. Тільки дочекавшись, коли спортсмен відійде в нейтральний кут і опустить руки, рефері може продовжити рахунок для спортсмена, що опинився в нокдауні. Рефері відраховує секунди спортсмену, який опинився в нокдауні від 1 до 8, вимовляючи цифри голосно і розбірливо для спортсмена і суддів, одночасно показуючи спортсмену, який опинився в нокдауні, пальцями, кількість відлічених секунд. На рахунок вісім, спортсмен, який опинився в нокдауні, якщо він готовий продовжити бій, зобов'язаний показати рефері, що він готовий продовжити поєдинок, для чого підняти руки на рівні свого обличчя. Якщо рефері вважає, що спортсмен, який побував у нокдауні, може продовжувати бій, то дає команду до продовження двобою. Якщо спортсмен на рахунок вісім не показує, що він готовий продовжити поєдинок чи рефері вважає, що, незважаючи на те,

що він готовий продовжити бій, він не в змозі його вести, рефері вимовляє „дев'ять”, „десять”, „аут” і бій вважається виграний нокаутом.

15.3. Рефері зобов'язаний припинити поєдинок, якщо спортсмен отримав в одному раунді 3 нокдауни або сумарно 4 за весь бій (для молодших юнаків, юнаків та дівчат, старших юнаків та дівчат, в одному раунді 2 або сумарно 3 за весь бій).

15.4. Якщо спортсмен втратив свідомість, то на ринзі можуть перебувати рефері і лікар, якщо лікар потребує додаткової допомоги, то на ринг можуть бути запрошені й інші особи.

15.5. При зупинці двобою рефері негайно повинен довести до відома офіційних осіб і суддів, з якої причини був зупинений поєдинок, що спортсмен отримав нокаут, це необхідно для правильного оформлення суддівських записок.

Стаття 16. Характер перемог.

16.1. Перемога за очками (виграш за очками): у кінці поєдинку спортсмен, який набрав більшу кількість очок за рішенням більшості суддів, визнається переможцем.

16.2. Явна перевага: якщо один із спортсменів, на думку рефері, значно слабше свого супротивника, або отримує велику кількість ударів без захисту, або отримав 3 нокдауни за один раунд, або 4 нокдауни сумарно за весь бій, то бій зупиняється і його суперник оголошується переможцем.

16.3. Продовження бою небезпечно для здоров'я (травма): якщо спортсмен, на думку рефері, не в змозі продовжити поєдинок, або через травму, отриману в ході поєдинку, або з іншої причини піддає небезпеці своє здоров'я, поєдинок повинен бути зупинений і його противник оголошується переможцем. Право винести таке рішення має рефері, який за консультацією може звернутися до лікаря. Якщо лікар рекомендує зупинити бій, рефері повинен наслідувати його раді.

16.4. Відмова продовжувати бій: якщо спортсмен або від його імені секундант, відмовляються від ведення бою з якоїсь причини, рефері зупиняє бій і його противник оголошується переможцем.

16.5. Дискваліфікація: у разі грубого порушення правил спортсмен може бути дискваліфікований, як рішенням рефері, так і рішенням головної суддівської колегії. Дискваліфіковані спортсмени не отримують ніяких призвів і нагород у змаганнях. У підсумкових протоколах змагань у своїх вагових категоріях вони займають останнє місце.

16.6. Нокаут: якщо спортсмен після отримання нокдауну і відліку рефері до 10 не може продовжити поєдинок, його суперник оголошується переможцем.

16.7. Неявка: якщо один із спортсменів знаходиться на рингу і готовий до проведення бою, а його супротивник не піднімається на ринг, після запрошення протягом 2 хвилин, спортсмен, що знаходиться на рингу, оголошується переможцем.

16.8. Рішення головної суддівської колегії: присуджується у випадках, коли є помилка судді, яка впливає на визначення переможця в бою; є недійсна або недійсні суддівські записки; при розбіжності суддів (результат бою за суддівськими записками 3:2 або 2:1) є одностайна думка членів журі; якщо головний суддя оцінював поєдинок, а результат, з урахуванням суддівських записок і записок ГСК однаковий. Наприклад, 3:2 (1:2), підсумок 4:4. У цьому випадку головний суддя має право прийняти рішення; до закінчення бою електронна апаратура вийшла з ладу.

16.9. Характер перемоги в суддівській записці записується: ВО (WP) виграш за очками (перемога за очками), ЯП (out Class) явна перевага, ПБО (Injury) продовження бою небезпечно для здоров'я (травма), ВТК (Ret) відмова, ДСК (Disg) дискваліфікація, НК (KO) нокаут, НЯ (WO) неявка, РГСК (NC) рішення головної суддівської колегії.

Стаття 17. Визначення переможців.

Перше місце, займає спортсмен, який закінчив змагання без поразки. Друге місце – переможений у фінальному бої. Третє місце присуджується спортсменам, які програли півфінальні бої. При кількості спортсменів менше восьми, третє місце отримує спортсмен, який програв півфінальний бій, але виграв чвертьфінальний бій. Спортсмен, який програв півфінальний бій і не здобув перемогу у чвертьфінально-

му бою, якщо він був вільний від чвертьфінальних поєдинків, займає четверте місце. Решта місць розподіляються залежно від кількості перемог. Спортсмени, які мають однакові результати, отримують найкраще місце з тих, на яке претендують: кожен переможець в перших колах або колах, що передують півфінального бою, отримує 1 очко; кожен переможець півфіналу отримує 2 очки; кожен переможець фіналу отримує 3 очки. При підведенні командного заліку якщо дві або більше команди отримують рівну кількість очок, місця в змаганнях розподіляються наступним чином; команда, що має більшу кількість спортсменів, які посіли перші місця; якщо ці показники дорівнюють, то команда, що має більшу кількість спортсменів, які посіли другі місця; якщо ці показники дорівнюють, то команда, що має більшу кількість спортсменів, які посіли треті місця; якщо ці показники дорівнюють, то команда, що має більшу кількість перемог здобутих учасниками у змаганнях; якщо і ці показники дорівнюють, то команди отримують однакові місця.

Стаття 18. Суддівська колегія.

18.1. Суддівська колегія формується організацією, що проводить змагання. Суддівська колегія національних і міжнародних змагань, що проводяться на території України, формується федерацією тайського боксу України за поданням колегії суддів.

18.2. Кандидатура головного судді національних змагань затверджується президією федерації тайського боксу України.

18.3. Безпосереднє керівництво та проведення змагань покладається на головну суддівську колегію (ГСК) до складу якої входять: головний суддя; головний секретар; заступник головного судді; комісар (технічний делегат) – офіційний представник ФТБУ; представник організації проводить змагання, що має суддівську категорію з тайського боксу.

18.4. Спортивними суддями з тайського боксу можуть бути громадяни, яким присвоєно суддівська категорія, що мають відповідну ліцензію і допущені лікарем до суддівства змагань.

18.5. Спортивні судді під час суддівства змагань повинні мати наступну суддівську форму: темно-сині або чорні штани; світло синя

сорочка з коротким рукавом; темна краватка типу „метелик”; чорні легкі туфлі без підборів; емблема суддівської колегії.

18.6. За рішенням головного судді, спортивні судді, які знаходяться поза рингом, можуть бути одягнені в піджаках.

18.7. На одних і тих же змаганнях суддя не може виконувати обов'язки керівника команди, тренера та секунданта.

18.8. Суддівство кожного бою, змагань національного масштабу і вище, здійснюється п'ятьма суддями і одним рефері.

18.9. На змаганнях національного масштабу і вище, ГСК веде три контрольні записки по кожному бою.

18.10. Кількісний склад суддівської колегії залежить від масштабу змагань і числа учасників.

Стаття 19. Головний суддя.

19.1. Головний суддя змагань проводить змагання у відповідності з правилами та положенням про проведення змагань. Він зобов'язаний: перевірити стан і готовність місця проведення змагань, інвентар, обладнання, приміщення для суддів і спортсменів, переконатися в наявності акта готовності спортивних споруд для проведення спортивно-видовищних заходів; організувати проведення зважування учасників змагань; провести жеребкування спортсменів; призначити рефері і суддів на суддівство боїв, дотримуючись при цьому, по можливості, принципу нейтральності суддів; перевірити після бою правильність заповнення суддями суддівських записок і на підставі рішення більшості з них визначити переможця; передати інформаційній службі результати оцінки бою суддями для оповіщення учасників змагань і глядачів; щодня після закінчення програми проводити нараду з керівниками команд; усувати від змагань спортсменів, тренерів, суддів та інших офіційних осіб, що допустили порушення правил; аналізувати роботу рефері і суддів, давати оцінку їх діяльності і в разі помилок відстороняти від суддівства; не пізніше, ніж через три дні після закінчення змагань, здати звіт про організацію змагання; інформувати федерацію тайського боксу про всі надзвичайні ситуації, що мали місце як під час проведення змагань, так і безпосередньо після їх закінчення.

19.2. Головний суддя має право: скасувати змагання якщо на те є вагомі причини, оголосити перерву; внести зміни в програму змагань, якщо в цьому виникла необхідність; пересувати в ході змагань рефері і суддів для виконання інших обов'язків, пов'язаних з проведенням змагань; позбавляти нагород спортсменів, дискваліфікованих за порушення правил; залучати найбільш досвідчених суддів для ведення контрольних записок ГСК; зупиняти бій і давати необхідні вказівки рефері в разі грубої помилки або замінити його, якщо він не справляється з суддівством бою; зупинити бій на вимогу головного лікаря змагань, у разі отримання спортсменом травми; зупинити бій і оголосити переможця за явної переваги одного із спортсменів, якщо рефері не припиняє бій, а дійсний стан вимагає цього; дати команду продовжити бій, якщо рефері зупинив його, допустивши помилку; приймати рішення у всіх випадках, що виникли в ході змагань і не передбачених цими правилами.

19.3. Головний суддя може бути відсторонений від виконання своїх обов'язків офіційним представником (комісаром) ФТБУ, якого Президія ФТБУ уповноважила представляти федерацію тайського боксу України на даних змаганнях, якщо головний суддя своєю дією або бездіяльністю порушує ці правила.

19.4. У разі якщо головний суддя відсторонений від виконання своїх обов'язків, виконання обов'язків головного судді покладається на одного із заступників головного судді, який має найбільш високу суддівську категорію.

Стаття 20. Заступники головного судді.

20.1. Заступники головного судді разом з головним суддею, в межах своєї компетенції, несуть відповідальність за правильне проведення змагань і в його відсутність, за його дорученням, виконують його обов'язки.

20.2. Заступник головного судді – головний секретар змагань: веде документацію по ходу змагань; готує протоколи змагань, суддівські записки, графіки проведення боїв, видає виписки з протоколів проведення змагань, готує підсумковий протокол проведення змагань; керує роботою секретарів змагань і машинописного бюро.

20.3. Заступник головного судді: керує роботою допоміжного суддівського персоналу; за відсутності головного судді виконує його обов'язки.

20.4. Заступник головного судді – головний лікар змагань: приймає участь в роботі комісії з допуску учасників до змагань; перевіряє правильність і достовірність записів про медичні огляди спортсменів; керує роботою медичного персоналу; несе відповідальність за медичне забезпечення змагань; проводить медичний огляд рефері і суддів; проводить медичний огляд спортсменів перед зважуванням і вирішує питання про їх допуск до змагань; веде медичне спостереження за учасниками під час проведення змагань і у випадку травми або захворювання дає висновок про можливість або неможливість продовження участі в змаганнях; надає медичну допомогу учасникам змагань; після закінчення змагань складає звіт про медико-санітарне забезпечення змагань з висновками і пропозиціями, який здає головному судді змагань; має право відсторонити спортсмена, рефері або суддю від змагань за медичними показаннями; звернутися до головного судді з проханням про зупинку бою у разі отримання спортсменом травми, якщо це не зробив рефері;

20.5. Головний суддя має право відсторонити від виконання своїх обов'язків заступника головного судді, якщо заступник головного судді своєю дією або бездіяльністю порушує ці правила.

Стаття 21. Рефері (суддя на рингу).

21.1. Рефері здійснює суддівство бою на рингу, він стежить за дотриманням правил ведення бою і своїх діях виходить з інтересів збереження здоров'я спортсменів.

21.2. Рефері зобов'язаний до бою перевірити у спортсменів захисне обмундирування, переконатися в наявності повного складу суддівської бригади, лікаря, секундантів, повідомити головному судді про готовність до початку бою і з його дозволу почати бій, давши команду судді-хронометрист.

21.3. Після закінчення бою зібрати суддівські записки, переконатися в правильності їх заповнення і передати їх головному судді змагань.

21.4. У своїх діях рефері використовує команди: „ЧОК” – при початку або продовженні бою; „ЙУТ” – при вказівці спортсменам припинити бій; „ЙЕК” – при вказівці спортсменам перервати „клінч”. За цією командою кожен спортсмен повинен зробити крок назад і продовжувати ведення бою. „ТАЙМ” – при команді судді-хронометрист про зупинку бою або продовження бою, після зупинки.

21.5. Вказувати спортсмену на будь-яке порушення правил відповідними пояснювальними жестами.

21.6. Рефері не має права показувати переможця ні підняттям руки, ні будь-яким іншим способом, до тих пір, поки переможець не буде оголошений офіційно. Після оголошення переможця рефері повинен підняти руку виграв у бою спортсмена.

21.7. Якщо рефері зупиняє бій або дискваліфікує спортсмена, він зобов’язаний повідомити про це головного суддю і після цього бокових суддів, повідомивши причину даного рішення.

21.8. За порушення правил змагань рефері може винести спортсмену зауваження, попередження або дискваліфікувати його. Попередження або зауваження, повинно бути винесено таким чином, щоб спортсмен зрозумів, за що воно вноситься. Про винесення попередження спортсмену, рефері зобов’язаний інформувати бокових суддів, показавши жестом, за що воно вноситься.

21.9. Рефері має право: припинити бій, якщо він вважає, що один із спортсменів має явну перевагу; зупинити бій, якщо він вважає, що один із спортсменів травмований і не може продовжувати бій; зупинити бій, якщо він вважає, що йде договірний (нещирий) бій та дискваліфікувати одного або обох спортсменів; дискваліфікувати спортсмена, який не підпорядковується негайним командам рефері; відсторонити від виконання своїх обов’язків секунданта або його помічника, що порушує ці правила; оголосити зауваження, попередження або дискваліфікацію спортсмену, якого представляють секундант або його помічник (в залежності від порушення правил); під час бою приймати рішення у всіх випадках, не обумовлених цими правилами.

Стаття 22. Суддя (суддя збоку рингу).

22.1. Суддя повинен незалежно оцінювати обох учасників бою та визначити переможця, керуючись цими правилами.

22.2. Суддя, під час бою, не має права розмовляти ні зі спортсменами, ні з іншими суддями, ні з ким крім рефері. Під час перерви між раундами, він може поставити до відома рефері про випадок або інцидент, який рефері не був помічений.

22.3. Суддя повинен записати очки, присуджені обом учасникам у свою суддівську записку відразу після закінчення раунду.

22.4. Після закінчення поєдинку, кожен суддя повинен підрахувати підсумкову кількість очок, визначити переможця і підписати свою суддівську записку. Рішення судді може бути доведено до глядачів показом на табло.

22.5. Суддя не має права залишати свого місця до тих пір, поки рішення про результат бою не буде оголошено учасникам змагань та глядачів.

22.6. У разі помилки при заповненні суддівської записки, суддя зобов'язаний довести це до відома рефері або ГСК і внести відповідну зміну, в іншому випадку записка буде визнана недійсною. Недійсною суддівська записка визнається якщо: неправильно записане прізвище переможця; немає відміток про зроблені рефері попередження; неправильно підсумовані очки; зроблено два або більше виправлення; суддівська записка не підписана суддею.

Стаття 23. Суддівсько-допоміжний персонал.

23.1. Заступник головного секретаря і секретарі працюють під керівництвом головного секретаря. Вони зобов'язані: внести в паспорти спортсменів результати проведених боїв; забезпечити суддівську колегію, офіційних осіб, прес-центр інформаційними матеріалами про хід змагань; вести протокол змагань і готувати всі матеріали до майбутніх боїв і до звіту головного судді.

23.2. Суддя-хронометрист під час бою підпорядковується рефері, діючи за його сигналами і вказівкам. Він зобов'язаний: перебувати в безпосередній близькості від рингу; уважно стежити за ходом бою і бути готовим виконати команду рефері; оповіщати сигналом гонгу

або дзвоном про початок та закінчення раундів, допомагати рефері в рахунку секунд при нокдауні; стежити за тривалістю раундів і перерв між ними. За п'ять секунд до початку раунду подати команду „Секунданти за ринг” і оголосити порядковий номер раунду; за командою рефері враховувати час вимушеної зупинки бою, а після його відновлення продовжувати раунд з цього часу. Якщо час раунду минув в момент, коли рефері веде рахунок, сигнал про закінчення раунду подається після команди „ЧОК”. Сигнал про початок наступного раунду подається через 1 хвилину після гонгу.

23.3. Суддя при учасниках підпорядковується заступнику головного судді. Він зобов'язаний: заздалегідь попередити спортсменів та їх тренерів про вихід на ринг і про колір їх кута, керуючись списком пар; довести до відома заступника головного судді про неявку спортсменів на змагання; перед боєм перевірити екіпірування спортсменів і секундантів.

23.4. Суддя, який видає рукавички і захисне обмундирування, підпорядковується заступнику головного судді і контролює правильність бинтування рук, довжину і ширину бинтів, шнурівку рукавичок, одягання захисного спорядження, а також стежить за тим, щоб спортсмени не використовували рукавички, видані для бою, на розминці і для роботи на снарядах.

23.5. Суддя-інформатор підпорядковується головному судді. Він зобов'язаний: представляти спортсменів глядачам і учасникам змагань перед початком бою після огляду їх рефері, в перервах повідомляти дані про спортсменів та іншу інформацію про хід змагань; оголошувати рішення головного судді про переможця.

23.6. Комендант змагань підпорядковується заступнику головного судді. Він керує роботою робітників у рингу, радиста та художника-оформлювача. Відповідає за своєчасну підготовку обладнання і місця проведення змагань, приміщень для учасників і суддів, підтримує порядок і дисципліну у рингу і забезпечує нормальні умови для проведення боїв і роботи суддівської колегії.

Стаття 24. Порядок подачі протесту.

24.1. У разі якщо, на думку представника команди, тренера,

секундантів були порушені правила з визначення переможця бою або допущені інші порушення правил, офіційний представник команди має право подати протест.

24.2. Протест подається на ім'я головного судді змагань, з обов'язковим зазначенням пункту правил, які були порушені, на думку представника команди.

24.3. Протест повинен бути поданий до закінчення програми змагань, під час якої було допущено порушення.

24.4. При подачі протесту в ГСК вноситься грошова застава. Грошова застава повертається, якщо протест буде задоволений. У випадку якщо протест відхиляється, грошова застава залишається у розпорядженні ГСК і йде на додатковий призовий фонд.

24.5. Поданий протест повинен бути завізований головним суддею. Рішення про результати, за поданим протестом, має бути оголошено представнику команди до закінчення програми змагань, під час якої було допущено порушення.

24.6. До розбору протесту головний суддя зобов'язаний залучити членів ГСК, а також рефері та суддів, які обслуговували бій, на який подано протест.

24.7. У випадку якщо протест задоволений, головний суддя зобов'язаний відсторонити від змагань суддів або рефері винних у порушенні правил, за результатами яких було подано протест.

Стаття 25. Ринг.

25.1. Змагання проводяться на рингу, кожна сторона якого повинна бути не менше 5 метрів і не більше 6 метрів. Ринг повинен бути квадратним. Довжина сторони рингу вимірюється по внутрішньому краю канатів. На міжнародних змаганнях сторона рингу може бути до 24 футів (7,3 метра).

25.2. Площа рингу обмежується чотирма канатами товщиною 3–5 сантиметрів, туго натягнутими між чотирма кутовими стовпами і з'єднаними на кожній стороні двома перемичками з щільної тканини шириною 3–4 сантиметри. Перемички не повинні ковзати по канатах. Відстань між кутовими стовпами і канатами рингу повинна бути не менше 50 сантиметрів. Всі металеві розтяжки покри-

ваються м'якою обшивкою. Канати обертаються гладким м'яким матеріалом білого кольору і в кожному кутку рингу з'єднуються подушками шириною 20 сантиметрів і товщиною 5–7 сантиметрів. Подушка і канати (0,5–1 метр) у двох протилежних кутках рингу повинні бути червоного і синього кольору. Червоний кут повинен бути ліворуч і ближнім до столу головної суддівської колегії. Нижній канат натягується на висоті 40 сантиметрів від підлоги рингу, другий канат на висоті 70 сантиметрів, третій на висоті 100 сантиметрів і верхній четвертий канат на висоті 132 сантиметри.

25.3. Підлога рингу повинна бути рівною, добре укріпленою, без зайвої пружності, покритою дозволеним до застосування матеріалом (повстю, гумою, пресованим поролоном), що володіє пружністю. Товщиною не менше 1,3 сантиметра (0,5 дюйма) і не більше 3,8 сантиметра (1,5 дюйма) і поверх покритий щільною тканиною, яка повинна покривати весь ринг і бути натягнутою по всіх сторонах рингу.

25.4. Якщо ринг встановлюється на помості, то його розміри (помосту) повинні бути не менше 8 на 8 метрів. Підлога рингу повинна бути вище підлоги приміщення не менш ніж на 122 сантиметри (4 фути) і не більше 152 сантиметрів (5 футів). Стійки діаметром 10–12,7 сантиметрів (4–5 дюймів) повинні бути висотою 146–148 сантиметрів (58 дюймів) від підлоги рингу. На протилежних сторонах помосту встановлюються сходи (драбини шириною не менше 100 сантиметрів) для спортсменів і секундантів, а в нейтральному куті для рефері і лікаря.

25.5. У нейтральних кутах до стійок із зовнішнього боку кріпляться пластикові контейнери.

25.6. На змаганнях національного та міжнародного масштабів дозволяється встановлювати другий ринг.

25.7. У кожному кутку біля рингу (червоному і синьому) повинні бути по два стільці для секундантів, по одній табуретці для спортсменів, ємність з водою, кухлі, відра.

25.8. З кожного боку рингу встановлюються столики для бокових суддів. Напроти столу ДСК (з далекої сторони рингу) їх має бути два. Перший боковий суддя розташовується перед столом ГСК,

другий – ліворуч від рингу, третій і четвертий з далекої сторони рингу і п'ятий з правої сторони рингу.

25.9. При проведенні змагань у закритих приміщеннях, відстань від канатів до стін або інших предметів має бути не менше 2-х метрів.

25.10. Ринг повинен бути освітлений згори, ступінь освітленості не менше 1000 люксів. Бічне освітлення не дозволяється.

25.11. Місця для глядачів розташовуються не ближче 3-х метрів від канатів рингу.

25.12. Придатність рингу для змагань визначається головним суддею.

Стаття 26. Рукавички.

Спортсмени повинні бути в рукавичках виготовлених виробником визнаним IFMA – WMC. Вага кожної рукавички має бути 10 унцій (284 грама). Дозволяється використовувати рукавички, що мають застібку „на липах”.

Стаття 27. Бинт для рук.

Для бинтування рук спортсменам дозволяється використовувати еластичні бинти шириною не більше 2 дюймів (5,1 сантиметра) і довжиною не більше 8 футів (2,5 метра) або спеціальний боксерський бинт довжиною не більше 2 метрів (6 футів 7 дюймів). Інші види бинтів, будь-які типи всіх липких прогумованих стрічок або пластиру для бинтування рук не дозволяються. Одна еластична смужка довжиною 3 дюйми (7,6 сантиметра) і шириною 1 дюйм (2,5 сантиметра) може бути використана для того, щоб закріпити бинт поверх зап'ястя, але бинтування прогумованою стрічкою, пластиром або еластичною смужкою навколо суглобів пальців забороняється.

Стаття 28. Екіпірування.

28.1. Кожен спортсмен повинен бути одягнений в боксерські шорти довжиною до середини стегна червоного або синього кольору, в залежності від кольору кута. Будь-яка реклама на них, з дозволу ГСК, повинна мати площу не більше 10 квадратних сантиметрів. Спортсмени повинні бути одягнені в майки і захисний жилет того кольору, що і боксерські шорти. Вікова категорія „чоловіки” – зма-

гаються без жилетів. На ліктьових суглобах, стопах і гомілках повинні бути надіті м'які захисні протектори. На голові спортсмена має бути надітий боксерський шолом (з закритим верхом).

28.2. На спортсменах не повинно бути взуття.

28.3. Традиційний обід на голові („монгкон”) може бути одягнений тільки перед боєм під час виконання ритуалу. Традиційна пов'язка („праго”) може бути зав'язана на верхній частині руки.

28.4. Спортсмени повинні мати паховий протектор, зроблений з металу (для жінок зі щільного поролону), для захисту від удару коліном або від інших ударів, які ушкоджують генітальну область під час бою. Жінки додатково повинні мати протектор, для захисту грудей виготовлений з щільного матеріалу.

28.5. Спортсмени повинні мати захисну шину – капу, для запобігання зубів і органів порожнини рота від пошкодження. Спортсмен, який навмисно викидає (випльовує) капу більше двох разів повинен отримати попередження від рефері.

28.6. Захисна екіпіровка повинна бути виготовлена фірмою офіційно визнаної IFMA – WMC.

28.7. Боксерські шорти і майки повинні бути виготовлені фірмами офіційно визнаними Федерацією тайського боксу України.

28.8. Написи на боксерських шортах і майках не повинні суперечити традиціям тайського боксу.

3. Заявочні листи та протоколи спортивних змагань зі східних єдиноборств

ЗАЯВОЧНИЙ ЛИСТ

на участь у змаганнях з кіокушинкай карате в абсолютному (ваговому) чемпіонаті
України (Європи, світу) серед чоловіків і жінок (юнаків і дівчат)
у розділі „куміте” у відкритій ваговій категорії (вагових категоріях)
збірної команди від ЛУГАНСЬКОЇ ОБЛАСТІ

Дата: 07–08 травня 2011 р.
Місце проведення: м. Київ, Київська обл.

№	Прізвище, ім'я учасника	Дата народження	Вагова категорія, кг / розділ	Ступень (дан/кю)	Спортивний розряд/звання	Особисто-командний залік	Прізвище, ім'я та по батькові тренера	Місто, спортивна організація, спортивне товариство	Дозвіл лікаря
Чоловіки									
Розділ „куміте”									
1.	МЕЛЬНИЧЕНКО Олександр	16.06.86	відкрита, 78,0 „куміте”	3 кю	1	о/к	Саєнко В. Г.	Луганськ, обласна федерація	
Жінки									
Розділ „куміте”									
2.	ПАМІГУРА Вікторія	25.05.88	вагова, 55,0-65,0 „куміте”	1 кю	КМСУ	о/к	Саєнко В. Г.	Луганськ, обласна федерація	
Юнаки 1992-93 років народження									
Розділ „куміте”									
3.	ДЕТЧЕНЯ Володимир	18.06.93	вагова, 60,0-65,0 „куміте”	1 кю	КМСУ	о/к	Саєнко В. Г.	Луганськ, обласна федерація	

Перелічені у списку спортсмени пройшли належне тренування і до змагань підготовлені.

Президент ЛОФКК _____ В. Г. Саєнко
(підпис)

Тренер-представник _____ О. В. Мельниченко
(підпис)

Допускається до участі в змаганнях _____ спортсменів.
(заповнюється лікарем)

Лікар _____
(підпис) (прізвище, ім'я та по батькові)

Начальник управління _____
(підпис) (прізвище, ім'я та по батькові)

ЗАЯВОЧНИЙ ЛИСТ

на участь у змаганнях з кіокушинкай карате в чемпіонаті України (Європи, світу) серед чоловіків і жінок (юнаків і дівчат) у розділі „ката” збірної команди від ЛУГАНСЬКОЇ ОБЛАСТІ

Дата:

07–08 травня 2011 р.

Місце проведення:

м. Київ, Київська обл.

№	Прізвище, ім'я учасника	Дата народження	Вагова категорія, кг / розділ	Ступінь (дані/кю)	Спортивний розряд/звання	Особисто-командний залік	Прізвище, ім'я та по батькові тренера	Місто, спортивна організація, спортивне товариство	Дозвіл лікаря
Чоловіки									
Розділ „ката”									
1.	МЕЛЬНИЧЕНКО Олександр	16.06.86	„ката”	3 кю	1	о/к	Саснко В. Г.	Луганськ, обласна федерація	
Жінки									
Розділ „ката”									
2.	ПАМПУРА Вікторія	25.05.88	„ката”	1 кю	КМСУ	о/к	Саснко В. Г.	Луганськ, обласна федерація	
Юнаки 1992-93 років народження									
Розділ „ката”									
3.	ДЕТЧЕНЯ Володимир	18.06.93	„ката”	1 кю	КМСУ	о/к	Саснко В. Г.	Луганськ, обласна федерація	

Перелічені у списку спортсмени пройшли належне тренування і до змагань підготовлені.

Президент ЛОФКК

_____ (підпис)

В. Г. Саснко

Тренер-представник

_____ (підпис)

О. В. Мельниченко

Допускається до участі в змаганнях

_____ (заповнюється лікарем)

спортсменів.

Лікар

_____ (підпис)

_____ (прізвище, ім'я та по батькові)

Начальник управління

_____ (підпис)

_____ (прізвище, ім'я та по батькові)

Примітка:

1. Заявки можуть оформлюватися в декількох Заявочних листах (наприклад, за розділами та/або статтю учасників).

2. Осередки федерацій ІКО АР Крим, областей, м. Києва та Севастополя, які є офіційними осередками федерацій ІКО у відповідних регіонах та які уклали договори з місцевими органами влади з питань фізичної культури і спорту про співпрацю, можуть оформлювати заявочні листи на участь у всеукраїнських змаганнях, як на бланках відповідного облспортууправління, так і на бланках осередків федерації ІКО. При оформленні на бланках осередків, заявочні листи мають бути підписані начальником відповідного управління та затверджені печаткою цього управління.

3. Осередки федерації, що юридично не зареєстровані як офіційні осередки у відповідних регіонах та/або не уклали договори з облспортууправліннями, обов'язково повинні оформлювати заявочні листи на участь у всеукраїнських змаганнях на бланках відповідного місцевого органу державної влади у справах сім'ї, молоді та спорту України.

4. Під час мандатної комісії керівники збірних команд, які в своєму складі мають додаткових учасників, повинні остаточно вказати (позначити у заявці) спортсменів, що змагатимуться в особисто-командному заліку, і спортсменів, які будуть змагатись тільки в особистому заліку поза офіційним командним заліком.

ПРОТОКОЛ

зважування учасників змагань з кіокушинкай карате в абсолютному (ваговому) чемпіонаті України (Європи, світу) серед чоловіків і жінок (юнаків і дівчат) у розділі „куміте” у відкритій ваговій категорії (вагових категоріях)

Дата:

07–08 травня 2011 р.

Місце проведення:

м. Київ, Київська обл.

№	Прізвище, ім'я учасника	Дата народження	Місто, спортивна організація, спортивне товариство	Ступінь (данію)	Спортивний розряд/звання	Особисто-командний залік	Прізвище, ім'я та по батькові тренера	Вага спортсмена, кг/ Вагова категорія, кг	Примітка
1.	МЕЛЬНИЧЕНКО Олександр	16.06.86	Луганськ, обласна федерація	3 кю	1	о/к	Саєнко В. Г.	78,0 70,0 – 80,0	

Заступник головного судді

_____ (підпис)

_____ (прізвище, ім'я та по батькові)

Суддя

_____ (підпис)

_____ (прізвище, ім'я та по батькові)

Секретар

_____ (підпис)

_____ (прізвище, ім'я та по батькові)

Лікар

_____ (підпис)

_____ (прізвище, ім'я та по батькові)

Примітка:

1. Зважування проводиться напередодні або в день змагань не менш ніж за дві години до початку.

2. Учасник, який запізнився або не з'явився на зважування, виває зі змагань.

3. Зважування проводить заступник головного судді, секретар, двоє суддів, лікар.

4. На мандатну комісію або зважування команди (учасники) повинні мати: документ, що засвідчує особистість спортсмена (паспорт, метрика, водійське посвідчення), заявочний лист з належними печатками і підписами, страховий поліс, особисту карточку міжнародної організації карате (ІКО). За необхідністю Будо-паспорт, стартові внески та ін.

ПРОТОКОЛ

змагань з кіокушинкай карате в абсолютному (ваговому) чемпіонаті України
(Європи, світу) серед чоловіків і жінок (юнаків і дівчат) у розділі „куміге”
у відкритій ваговій категорії (вагових категоріях)

Вагова категорія _____

Дата:

07–08 травня 2011 р.

Місце проведення:

м. Київ, Київська обл.

№	Колір пов'язки	Прізвище, ім'я учасника	Місто, спортивна організація, спортивне товариство	Вага спортсмена, кг	Ступінь (дан/кю)	Спортивний розряд/звання	Оцінки за прийомом у послідуку	Штрафні бали	Результат	Склад суддівської бригади
1.	Красний („Ака”)	МЕЛЬНИЧЕНКО Олександр	Луганськ, обласна федерація	78,0	3 кю	1				
2.	Білий („Широ”)	ЧАПЛЯ Олександр	Донецьк, обласна федерація	75,0	1 дан	КМСУ				

Головний суддя

_____ (підпис)

_____ (прізвище, ім'я та по батькові)

Заступник головного судді

_____ (підпис)

_____ (прізвище, ім'я та по батькові)

Головний секретар

_____ (підпис)

_____ (прізвище, ім'я та по батькові)

Секретар

_____ (підпис)

_____ (прізвище, ім'я та по батькові)

ПРОТОКОЛ

змагань з кіокушинкай карате в абсолютному (ваговому) чемпіонаті України
(Європи, світу) серед чоловіків у тесті „тамешиварі” у відкритій ваговій категорії
(вагових категоріях)

Вагова категорія _____

Дата:
Місце проведення:

07–08 травня 2011 р.
м. Київ, Київська обл.

№	Номер учасника	Прізвище, ім'я учасника	Місто, спортивна організація, спортивне товариство	Вага спортсмена, кг	Ступінь (дан/кю)	Спортивний розряд/звання	Категорії				Результат	Місце
							„сейкен”	„шупо”	„дзюга”	„сокуто”		
1.	12	МЕЛЬНИЧЕНКО Олександр	Луганськ, обласна федерація	78,0	3 кю	1						
2.	45	ЧАПЛЯ Олександр	Донецьк, обласна федерація	75,0	1 дан	КМСУ						

Головний суддя

(підпис)

(прізвище, ім'я та по батькові)

Заступник головного судді

(підпис)

(прізвище, ім'я та по батькові)

Головний секретар

(підпис)

(прізвище, ім'я та по батькові)

Секретар

(підпис)

(прізвище, ім'я та по батькові)

ПРОТОКОЛ
змагань з кіокушинкай карате в чемпіонаті України (Європи, світу)
серед чоловіків і жінок у розділі „ката”

Дата:
Місце проведення:

07–08 травня 2011 р.
м. Київ, Київська обл.

№	Прізвище, ім'я учасника	Місто, спортивна організація, спортивне товариство	Ступінь (даніко)	Спортивний розряд/звання	Найменування ката	Очки, присуджені суддями							Разом очок	Склад суддівської бригади
						О.с.	I	II	III	IV	V	VI		
1.														
2.														
3.														
4.														

Головний суддя _____
(підпис) (прізвище, ім'я та по батькові)

Заступник головного судді _____
(підпис) (прізвище, ім'я та по батькові)

Головний секретар _____
(підпис) (прізвище, ім'я та по батькові)

Секретар _____
(підпис) (прізвище, ім'я та по батькові)

Порядок звіту лікаря змагань:

1. Організація медичного забезпечення учасників.
2. Оцінка фізичної підготовленості учасників.
3. Список учасників, які прибули без допуску лікаря (довідок про медичний огляд).
4. Список учасників, які отримали допуск до змагань.
5. Кількість й характер травм і пошкоджень отриманих учасниками на змаганнях (персонально).
6. Пропозиції по вдосконаленню організації змагань, медичного забезпечення учасників.

Порядок звіту головного судді змагань:

1. Організація і проведення змагань у відповідності до постанови Кабінету Міністрів України від 18 грудня 1998 року № 2025 „Про порядок підготовки спортивних споруд та інших спеціально відведених місць для проведення масових спортивних та культурно-видавничих заходів”.

2. Наявність та рівень інформації (в пресі, на місці змагань, кількість глядачів).

3. Інформація про учасників змагань (дані мандатної комісії).

4. Аналіз поєдинків (загальна кількість дострокових перемог, перемог за рішенням суддів, за процедурою зважування).

5. Оцінка підготовленості спортсменів.

6. Суддівство (склад суддівської колегії, оцінка суддівства – загалом та персонально; пропозиції вдосконалювання правил проведення змагань).

Додаток до звіту:

- а) положення про змагання;
- б) заявочні листи на команди учасників;
- в) протоколи зважування учасників;
- г) протоколи змагання;
- д) протоколи поєдинків;
- е) звіт лікаря змагань.

ПРОТОКОЛ
проведення екзамену (атестації) на пояси

Дата: _____ „____” _____ 201_ р.
Місце проведення: _____

№	Прізвище, ім'я учасника	Дата народження	Місто, спортивна організація, спортивне товариство	Попередня кваліфікаційна Ступень (дан/кю)	Екзаменаційна ступінь (дан/кю)	Оцінки виконання нормативів				Примітка
						Спеціальна фізична підготовка	Базова техніка	Ката	Бойова техніка	
1.	МЕЛЬНИЧЕНКО Олександр	16.06.86	Луганськ, обласна федерація	3 кю	2 кю					
2.	ПАМПУРА Вікторія	25.05.88	Луганськ, обласна федерація	1 кю	1 дан					
3.	ДЕТЧЕНЯ Володимир	18.06.93	Луганськ, обласна федерація	1 кю	1 дан					

Голова комісії _____
(підпис) (прізвище, ім'я та по батькові)

Член комісії _____
(підпис) (прізвище, ім'я та по батькові)

Член комісії _____
(підпис) (прізвище, ім'я та по батькові)

Секретар _____
(підпис) (прізвище, ім'я та по батькові)

Примітка:

1. Для допуску до екзамену на чорний пояс будь-якого ступеня необхідно подати секретарю комісії: письмову заяву, довідку про позитивний стан здоров'я, копію сертифікату попереднього майстерного ступеня (при атестації на 2-й дан й вище), страховий полюс, копію особистих документів (паспорта, ідентифікаційного кода, картки ІКО, посвідчень про спортивні звання), дві особисті фотокартки 3x4 см, членські внески у федерацію.

2. Для атестації на майстерний ступінь (чорний пояс) 1-й, 2-й і 3-й дан необхідне письмове рішення про допуск офіційного представника країни („бранчіфа”). На 4-й дан і вище додатковий дозвіл президента або віце-президента Європейської федерації кіокушинкай карате.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ ДО ТЕМИ 10

1. Які заходи застосовують для організації і проведення спортивних змагань зі східних єдиноборств?

2. Що включається до змісту „Положення про спортивні змагання”?

3. Розкрийте основний зміст правил проведення спортивних змагань з карате?

4. Охарактеризуйте правила проведення спортивних змагань з тайського боксу?

5. Які статті включають правила проведення спортивних змагань з тхеквондо?

6. В чому розбіжності у правилах ведення спортивних поєдинків у карате, тайському боксі, тхеквондо?

7. Які існують вимоги до оформлення заявочних листів на спортивні змагання?

8. Назвіть види протоколів спортивних змагань у східних єдиноборствах?

9. Які положення включає звіт лікаря спортивних змагань?

10. В чому відмінність протоколів з різних розділів спортивних змагань?

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аксенов, Э. И. Каратэ : от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты [Текст] / Э. И. Аксенов. – М. : АСТ : Астрель, 2007. – 174 с.
2. Артеменко, О. Л. Муай тай – свободный бой. Таиландский бокс : традиционная и современная техники [Текст] / О. Л. Артеменко, В. В. Касьянов, А. Н. Ковтик ; [под общ. ред. В. В. Касьянова]. – Мн. : Современная школа, 2009. – 384 с.
3. Березнюк, С. Л. Боевая техника Ушу [Текст] / С. Л. Березнюк, Лю Ваньи, Ян Лянцунь. – Мн. : Харвест, 1999. – 512 с.
4. Бишоп, М. Окинавское каратэ : учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинского искусства [Текст] / М. Бишоп. – М. : ФАИР-Пресс, 1999. – 304 с.
5. Близнюк, С. В. Величие киокушин карате [Текст] / С. В. Близнюк. – К. : Феникс, 2009. – 312 с.
6. Близнюк, С. В. Магия киокушин-каратэ [Текст] / С. В. Близнюк. – К. : АО «АВГУСТ», 1998. – 248 с.
7. Гагонин, С. Г. Спортивно-боевые единоборства [Текст] / С. Г. Гагонин. – СПб. : ГАФК, 1997. – 352 с.
8. Гил, К. Психолого-тактическая подготовка в тхэквондо [Текст] / К. Гил, Чур Хван Ким. – М. : Советский спорт, 1995. – 158 с.
9. Джонс, Д. Традиционные боевые искусства Японии : Путеводитель по системам и школам обучения [Текст] / Д. Джонс. – [Пер. с англ.]. – М. : Гранд, 2003. – 272 с.
10. Долин, А. А. Кемпо – традиция воинских искусств [Текст] / А. А. Долин, Г. В. Попов. – М. : Издательско-полиграфическая фирма «АНС-Принт» Ассоциации «Новый стиль», 1991. – 416 с.
11. Дрэгер, Д. Современные бунзюцу и будо [Текст] / Д. Дрэгер. – [Пер. с англ.]. – М. : ФАИР-Пресс, 2001. – 368 с.
12. Заяшников, С. И. Тайский бокс [Текст] : [Учеб.-метод. пособие] / С. И. Заяшников. – [4-е изд., исправл. и доп.]. – М. : Тераспорт, 2004. – 272 с.

13. Иванов-Катанский, С. А. Базовая техника каратэ [Текст] / С. А. Иванов-Катанский. – М. : ФАИР-Пресс, 2000. – 544 с.
14. Иванов-Катанский, С. А. Джиу-джитсу : Усложненная техника борьбы в одежде [Текст] / С. А. Иванов-Катанский. – М. : ФАИР-Пресс, 2002. – 448 с.
15. Карамов, С. К. Корейские боевые искусства [Текст] / С. К. Карамов. – М. : ООО «Издательство Астрель» : «Издательство АСТ», 2003. – 158 с.
16. Ким, Су. Тэквондо : Ча Ён Рю – естественный путь [Текст] / С. Ким. – [Пер. с англ.]. – М. : ФАИР-Пресс, 2003. – 480 с.
17. Котов, И. В. Каратэдо дошинкан. Самурайский стиль борьбы [Текст] / И. В. Котов, Г. К. Снустиков. – М. : Издательство Х. Г. С., 1992. – 445 с.
18. Лапшин, С. А. Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания [Текст] / С. А. Лапшин. – Донецк : ВКФ «Сталкер», 1996. – 382 с.
19. Лин, Джет. Боевая гимнастика ушу для здоровья и самозащиты [Текст] / Джет Лин. – Ростов н/Д. : Феникс; Краснодар : Неоглори, 2008. – 249 с.
20. Линд, Вернер. Энциклопедия боевых искусств [Текст] / Вернер Линд. – [пер. с нем. А. В. Волкова]. – М. : Астрель : АСТ, 2007. – 927 с.
21. Литтл, Дж. Брюс Ли. Путь воина [Текст] / Дж. Литтл. – [Пер. с англ.]. – М. : ФАИР-Пресс, 1999. – 304 с.
22. Майстренко, Е. А. Совершенствование системы комплексного контроля у юных спортсменов, занимающихся таэквон-до [Текст] / Е. А. Майстренко, Р. Н. Кныш, Ю. М. Планов, А. Ш. Мурадян, М. И. Малахов / Под общ. ред. Алабина В. Г., Алексева А. Ф. – Харьков : ХаГИФК, 1997. – 127 с.
23. Максименко, Г. М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання (легка атлетика) [Текст] : [Навч. посібник] / Г. М. Максименко. – К. : Вища шк., 1992. – 294 с.
24. Маряшин, Ю. Е. Современное каратэ [Текст] / Ю. Е. Маряшин. – М. : ООО «Издательство АСТ», 2002. – 186 с.

25. Микрюков, В. Ю. Каратэ [Текст] : [Учеб. пособие] / В. Ю. Микрюков. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 240 с.
26. Мисакян, М. А. Каратэ Киокушинкай [Текст] : [Самоучитель] / М. А. Мисакян. – М. : Гранд, 2004. – 400 с.
27. Митчелл, Д. Боевые искусства [Текст] / Д. Митчелл. – М. : Слово, 2000. – 64 с.
28. Момот, В. В. Разминка и растяжка в боевых искусствах [Текст] : [Практическое пособие] / В. В. Момот. – Харьков : ФЛП - Коваленко А. В., 2007. – 160 с.
29. Накаяма, М. Динамика каратэ [Текст] / М. Накаяма / [Пер. с англ. А. Куликова]. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 245 с.
30. Накаяма, М. Практическое каратэ на улице [Текст] / М. Накаяма, Д. Ф. Дрэггер. – М. : ФАИР-Пресс, 2000. – 288 с.
31. Ояма, М. Классическое каратэ [Текст] / М. Ояма / [Пер. с англ. М. Новыша]. – М. : Эксмо, 2006. – 256 с.
32. Парк, Й. Х. Таэквондо : техника и тактика [Текст] / Й. Х. Парк, Т. Сибурн. – [Пер. с англ. В. Ю. Цветкова]. – М. : ООО «Издательство Астрель» : «Издательство АСТ», 2004. – 188 с.
33. Попов, Г. В. Боевые единоборства народов мира [Текст] / Г. В. Попов. – М. : Международ. отношения, 1993. – 160 с.
34. Путин, В. В. Дзюдо : история, теория, практика [Текст] / В. В. Путин, В. Б. Шестков, А. Г. Левацкий. – Архангельск : Издательский дом «СК», 2000. – 154 с.
35. Пэн Че Ким. Шаолинь Лохань Кун-фу [Текст] / Пэн Че Ким, Донн Ф. Драгер ; [пер. с англ. В. Ю. Цветкова]. – М. : Астрель : АСТ, 2005. – 171 с.
36. Радишевский, Е. А. Джиу-джитсу : практическое руководство [Текст] / Е. А. Радишевский. – Мн. : Современная школа, 2009. – 384 с.
37. Рот, Джордан. Черный пояс каратэ [Текст] / Джордан Рот. – [Пер. с англ. М. В. Каменец]. – М. : АСТ : Астрель, 2007. – 415 с.
38. Сагат Ной Коклам. Основы тайландского бокса [Текст] / Сагат Ной Коклам. – Ростов н/Д. : «Феникс», 2003. – 352 с.

39. Саенко, В. Г. Киокушинкай каратэ : система физической подготовки студента [Текст] : [Монография] / В. Г. Саенко // Частное высшее учебное заведение «Никопольский экономический университет». – Никополь : ЧВУЗ НЭУ ; Луганск : СПД Резников В. С., 2010. – 228 с.

40. Саенко, В. Г. Система киокушинкай каратэ : основы научного познания спортивного мастерства, воинского ремесла, воинского искусства [Текст] : [Монография] / В. Г. Саенко // Украинская ассоциация киокушинкай каратэ. – Луганск : СПД Резников В. С., 2010. – 300 с.

41. Санг, Х. Ким. Растяжки, сила, ловкость в боевой практике [Текст] / Х. Ким Санг. – К. : Освіта, 1996. – 247 с.

42. Танюшкин, А. И. Кёкусинкай – духовная воинская традиция [Текст] / А. И. Танюшкин, В. П. Фомин. – М. : ОАО «Типография «Новости», 1999. – 156 с.

43. Тарас, А. Е. Боевые и спортивные единоборства [Текст] : [Справочник] / А. Е. Тарас. – Мн. : Харвест, 2003. – 640 с.

44. Травников, А. Каратэ за 10 уроков. Защитись от любого противника [Текст] / А. Травников. – М. : АСТ : Полиграфиздат, 2010. – 256 с.

45. Уэсиба, Киссёмару. Лучшее айкидо : Основы [Текст] / Киссёмару Уэсиба, Моритэру Уэсиба ; [пер. В. А. Устинова]. – М. : АСТ : Астрель, 2007. – 191 с.

46. Фомин, В. П. Диалог о боевых искусствах Востока [Текст] / В. П. Фомин, И. Б. Линдер. – М. : Мол. гвардия, 1990. – 368 с.

47. Хаберзетцер, Р. Каратэ для чёрных поясов : Техника высшего ранга и стратегия схватки [Текст] / Р. Хаберзетцер. – Тирасполь : „Модус”, 1994. – 246 с.

48. Хайес, С. Ниндзюцу : Боевое искусство невидимого воина [Текст] / С. Хайес. – [Пер. с англ.]. – М. : ФАИР-Пресс, 2000. – 320 с.

49. Хассел, Р. Дж. Каратэ [Текст] / Рэндалл Дж. Хассел, Эдмонд Отис. – [Пер. с англ.]. – М. : АСТ : Астрель, 2005. – 316 с.

50. Хацуми, М. Сущность ниндзюцу : Традиции девяти школ [Текст] / М. Хацуми. – [Пер. с англ.]. – М. : ФАИР-Пресс, 2000. – 256 с.

51. Хиббард, Джек. Искусство каратэ. Техника разбивания предметов [Текст] / Джек Хиббард. – [Пер. с англ. М. В. Каме-нец]. – М. : АСТ : Астрель, 2009. – 255 с.
52. Чой Сунг Мо. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах [Текст] / Чой Сунг Мо. – Ростов-на-Дону : «Феникс», 2003. – 192 с.
53. Чой Сунг Мо. Тхэквондо : основы олимпийского спарринга [Текст] / Сунг Мо Чой, Е. И. Глебов. – Ростов-на-Дону : «Феникс», 2002. – 320 с.
54. Чочарай, З. Ю. Техническая подготовка в единоборствах [Текст] : [Учебное пособие для вузов] / З. Ю. Чочарай. – К. : Изд-во Европейского ун-та, 2003. – 212 с.
55. Шубский, А. О. Тэквондо WTF : Пумбэ тэгук-сам-джан, тэгук-се-джан [Текст] / А. О. Шубский. – М. : «Издательство ФАИР», 2007. – 336 с.
56. Шулика, Ю. А. Самозащита без оружия и прикладные единоборства [Текст] / Ю. А. Шулика, В. А. Самойленко, А. А. Саликов. – Краснодар : Краснодарские известия, 2002. – 119 с.
57. Эбернети, Я. Каратэ : тайные коды боевого применения [Текст] / Я. Эбернети. – Ростов-н/Д. : Феникс, 2005. – 220 с.
58. Ямагучи, Н. Г. Основы годзю-рю каратэ [Текст] / Н. Г. Ямагучи. – М. : Фаир-Пресс, 1999. – 224 с.
59. Ямасита, Я. Боевой дух дзюдо. Уникальная техника мастера [Текст] / Я. Ямасита. – М. : ФАИР-Пресс, 2004. – 192 с.
60. Taylor, J. Beginner to black belt : authorised kata manual for kyokushin karate / J. Taylor. – Melbourne, 2005. – 101 s.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ САЙТІВ ЗІ СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ

<http://www.2006karateworldcup.com.ua>
<http://www.busido.com.ua>
<http://www.eko.uk>
<http://www.frb.org.ua>
<http://www.free-fight.ua>
<http://www.honbu@kyokushin-matsushima.jp>
<http://www.iko.spb.ru>
<http://www.ippon-shift.com.ua>
<http://www.itf-taekwondo.org.ua>
<http://www.japanserver.ay.ru>
<http://www.kanku.org.ua>
<http://www.karate.narod.ru/>
<http://www.karate.com.ua>
<http://www.karate.dn.ua>
<http://www.karate-do.lg.ua>
<http://www.karatekaikan.com>
<http://www.kickboxing.org.ua>
<http://www.kiokushin.com.ua/>
<http://www.kombat.odessa.ua>
<http://www.kyokushin.by>
<http://www.kyokushin.com.ua>
<http://www.kyokushinbel.com>
<http://www.kyokushindojo.com.ua>
<http://www.kyokushinkai.sps.ru>

<http://www.kyokushinkai-karate.org.ua>
<http://www.kyokushinkan.org>
<http://www.kyokushinkan.org.ua>
<http://www.kyokushinkarate.com.ua>
<http://www.kyokushinkaratedo.eu>
<http://www.kyokushinkay.od.ua>
<http://www.kyokushinkaykan.at.ua>
<http://www.kyokushin-lg.pp.ua>
<http://www.kyokushin-matsushima.jp>
<http://www.kyokushin-sfkk.com.ua>
<http://www.kyokushinkan.org.ua>
<http://www.legionym.com.ua>
<http://www.muay.ru>
<http://www.muaythai.org.ua>
<http://www.muaythai-nnov.ru>
<http://www.pankration.org.ua>
<http://www.phuket-krabi-muaythai.com>
<http://www.rbf.ru>
<http://www.specnaz.org>
<http://www.superkarate.ru>
<http://www.ukrainejudo.com/>
<http://www.unionym.com>
<http://www.vrazvedka.ru>
<http://www.eurokyokushinkan.org>

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Конституція України : прийнята на п'ятій сесії Верховної Ради України 28 червня 1996 року. – К. : Право, 1996. – 56 с.
2. Анохин, П. К. Очерки по физиологии функциональных систем [Текст] / П. К. Анохин. – М. : Медицина, 1975. – 402 с.
3. Артеменко, О. Л. Муай тай – свободный бой. Таиландский бокс : традиционная и современная техники [Текст] / О. Л. Артеменко, В. В. Касьянов, А. Н. Ковтик ; [под общ. ред. В. В. Касьянова]. – Мн. : Современная школа, 2009. – 384 с.
4. Атилов, А. А. Современный бокс [Текст] / А. А. Атилов. – Ростов н/Д. : Феникс, 2003. – 640 с.
5. Ахметов, Р. Ф. Легка атлетика [Текст] : [Підручник] / Р. Ф. Ахметов, Г. М. Максименко, Т. Б. Кутек. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – 320 с.
6. Бест, Т. М. Разминка в начале и в конце занятия [Текст] / Т. М. Бест, У. Е. Гаррет // Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения. – К. : Олимпийская литература, 2002. – С. 205 – 212.
7. Белих, С. І. Дівочий бокс [Текст] : [Підручник] / С. І. Белих. – Донецьк : ДонНУ, 2004. – 622 с.
8. Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной тренировки [Текст] / А. П. Бондарчук. – К. : Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
9. Будагьянц, Г. Н. Этапы обучения технике рукопашного боя [Текст] : [Учебно-метод. пособие] / Г. Н. Будагьянц, С. В. Попов, Н. Б. Анисов, В. В. Серебряк ; МВД Украины, Луган. гос. ун-т внутр. дел им. Э. А. Дидоренко. – Луганск : РИО ЛГУВД им. Э. А. Дидоренко, 2008. – 64 с.
10. Булатова, М. М. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях [Текст] / М. М. Булатова, В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1996. – 231 с.
11. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст]. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 332 с.

12. Волков, В. Н. Теоретические основы и прикладные аспекты управления состоянием тренированности в спорте [Текст] : [Монография] / В. Н. Волков. – Челябинск : Факел, 2000. – 252 с.

13. Гагонин, С. Г. Спортивно-боевые единоборства [Текст] / С. Г. Гагонин. – СПб. : ГАФК, 1997. – 352 с.

14. Дзюдо : Примерная программа для системы дополнительного образования детей : детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Акопян А. О. и др. – М. : Советский спорт, 2003. – 96 с.

15. Жилло, Ж. Психолого-педагогические средства восстановления [Текст] / Ж. Жилло, А. Д. Ганюшкин, В. В. Ермаков // Средства восстановления в спорте. – Смоленск : Смядынь, 1994. – С. 41 – 54.

16. Заяшников, С. И. Тайский бокс [Текст] : [Учеб.-метод. пособие] / С. И. Заяшников. – [4-е изд., исправл. и доп.]. – М. : Терраспорт, 2004. – 272 с.

17. Ковалев, А. Г. Психология личности [Текст] : [Учебн. пособие] / А. Г. Ковалев. – Л. : Лен-кий гос. ин-тут им. А. И. Герцена, 1963. – 264 с.

18. Корольчук, М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах [Текст] : [Навч. посіб. для студ-тів ВНЗ] / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 580 с.

19. Круцевич, Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання [Текст] / Т. Ю. Круцевич. Т. 1. – К. : Олімпійська література, 2008. – 392 с.

20. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность [Текст] / А. Н. Леонтьев. – М. : Политиздат, 1975. – 304 с.

21. Лях, В. И. Двигательные способности школьников : основы теории и методики развития [Текст] / В. И. Лях. – М. : ТерраСпорт, 2000. – 192 с.

22. Максименко, Г. М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання (легка атлетика) [Текст] : [Навч. посібник] / Г. М. Максименко. – К. : Вища шк., 1992. – 294 с.

23. Максименко, Г. Н. Теоретико-методические основы подготовки юных легкоатлетов [Текст] : [Монография] / Г. Н. Максименко, Т. П. Бочаров. – Луганск : Альма-матер, 2007. – 394 с.
24. Максименко, И. Г. Основы отбора, обучения и тренировки футболистов [Текст] : [Монография] / И. Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2002. – 424 с.
25. Мартин, Д. Ф. Использование тепла для профилактики и лечения [Текст] / Д. Ф. Мартин, У. У. Керл // Спортивные травмы. Основные принципы профилактики решения. – К. : Олимпийская литература, 2002. – С. 342 – 348.
26. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] / Л. П. Матвеев. – СПб. : Издательство «Лань», 2005. – 384 с.
27. Микрюков, В. Ю. Карагэ [Текст] : [Учеб. пособие] / В. Ю. Микрюков. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 240 с.
28. Озолин, Н. Г. Проблемы совершенствования советской системы подготовки спортсменов [Текст] / Н. Г. Озолин // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 10. – С. 48 – 50.
29. Олешко, В. Г. Силові види спорту [Текст] : [Підручник для вузів фізичного виховання і спорту] / В. Г. Олешко. – К. : Олімпійська л-ра, 1999. – 288 с.
30. Платонов, В. М. Фізична підготовка спортсменів [Текст] / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
31. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
32. Путин, В. В. Дзюдо : история, теория, практика [Текст] / В. В. Путин, В. Б. Шестков, А. Г. Левацкий. – Архангельск : Издательский дом «СК», 2000. – 154 с.
33. Соловьев, О. В. Использование методов специальной психологической подготовки в оптимизации тренировочной и соревновательной деятельности тяжелоатлетов [Текст] : Автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Соловьев О. В. ; КГИФК. – Киев, 1989. – 19 с.

34. Тарас, А. Е. Боевые и спортивные единоборства [Текст] : [Справочник] / А. Е. Тарас. – Мн. : Харвест, 2003. – 640 с.
35. Тер-Ованесян, А. А. Педагогика спорта [Текст] / А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян. – К. : Здоров'я, 1986. – 208 с.
36. Уилмор, Дж. Х. Физиология спорта [Текст] / Дж. Х. Уилмор, Д. Костилл. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 502 с.
37. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта [Текст] : [Учеб. пособ. для ин-тов и техникумов физ. культ.] / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 127 с.
38. Фомин, В. П. Диалог о боевых искусствах Востока [Текст] / В. П. Фомин, И. Б. Линдер. – М. : Мол. гвардия, 1990. – 368 с.
39. Фролов, О. П. Некоторые технико-тактические особенности эффективных ударов в боксе [Текст] / О. П. Фролов, В. Е. Котешев, А. Ф. Засухин // Бокс. Ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – С. 29 – 30.
40. Шкретій, Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високою класу [Текст] / Ю. М. Шкретій. – К. : Олімпійська література, 2006. – 257 с.
41. Astrand, P.-O. Textbook of Work Physiology : Physiological Bases of Exercise / P.-O. Astrand, K. Rodahl. – New York – St. Louis : McGraw-Hill, 1986. – 686 p.
42. Bergh, U. Influence of muscle temperature on maximal muscle strength and power output in human skeletal muscles / U. Bergh, B. Ekblom // Acta Physiol. Scand. – 1999a. – Vol. 107. – P. 33 – 37.
43. Davies, C. T. M. Effect of temperature on the contractile properties and muscle power of triceps surae in humans / C. T. M. Davies, K. Young // J. Appl. Physiol. – 1983. – N 55. – P. 191 – 195.
44. Fox, E. L. The Physiological basis for Exercise and Sport / E. L. Fox, R. W. Bowers, V. L. Foss. – Madison, Dubuque : Brown and Denchmark, 1993. – 710 p.
45. Richards, D. K. A two-factor theory of warm-up effect in jumping performance / D. K. Richards // Res. Quarterly. – 1968. – N 39. – P. 668 – 673.

Навчальне видання

САЄНКО Володимир Григорович

СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЮВАННЯ ЗІ СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ

*Навчальний посібник для студентів
вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту*

За редакцією автора
Комп'ютерний макет – Вакалюк Н. В.

Здано до склад. 14.06.2011 р. Підп. до друку 14.07.2011 р.
Формат 80x64 ¹/₁₆. Папір офсет. Гарнітура Times New Roman.
Друк ризографічний. Ум. друк. арк. 25,11. Наклад 1000 прим. Зам. № 141.

Видавець

**Видавництво Державного закладу
„Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”**
вул. Оборонна, 2, м. Луганськ, 91011. Т/ф: (0642) 58-03-20
e-mail: alma-mater@list.ru

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3459 від 09.04.2009 р.

Виготовлювач

ТОВ «Поліграфічний центр «Максим»
вул. Челюскінців, 16-а, м. Луганськ, 91011. Т/ф: 34-40-21
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3036 від 17.12.2007 р.