СПОРТИВНІ ЄДИНОБОРСТВА: МЕТОДИКА НАВЧАННЯ (РУКОПАШНИЙ БІЙ)



Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

СПОРТИВНІ ЄДИНОБОРСТВА: МЕТОДИКА НАВЧАННЯ (РУКОПАШНИЙ БІЙ)

Навчально-методичний посібник

Укладач: І. К. Штефюк

Чернівці
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича
2025

УДК 796.8.011.3(075.8)
С 73

Друкується за ухвалою Вченої ради
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
(протокол №13 від 29 вересня 2025 року)

Рецензенти:

Альошина Алла, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки;

Глухов Іван, декан факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор;

Наконечний Ігор, заслужений тренер України з панкратіону, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, тренер вищої категорії, кандидат психологічних наук, доцент кафедри спорту та фітнесу;

Горюк Петро, заслужений тренер України з панкратіону, суддя міжнародної категорії, асистент кафедри спорту та фітнесу.

С 73 **Спортивні** єдиноборства: методика навчання (рукопашний бій) : навч.-метод. посібник / укл. І. К. Штефюк. Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2025. 136 с.

ISBN 978-617-8703-16-5

У навчально-методичному посібнику висвітлена історія виникнення і розвитку спортивних єдиноборств, сучасні особливості та методика навчання рукопашного бою.

Для студентів спеціальності А4 «Середня освіта (фізична культура)», викладачів, тренерів та вчителів фізичної культури.

УДК 796.8.011.3(075.8)

ISBN 978-617-8703-16-5

© Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2025
© Укладач: І. К. Штефюк, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП 4

ТЕМА 1. Історія виникнення та розвиток спортивних єдиноборств 6
ТЕМА 2. Спортивна діяльність в єдиноборствах 18
ТЕМА 3. Основи методики навчання рукопашному бою 31
ТЕМА 4. Навчальні заняття з рукопашного бою 57
ТЕМА 5. Техніка виконання прийомів та технічних ударів з рукопашного бою 69
ТЕМА 6. Загальна та спеціальна фізична підготовка з рукопашного бою 85
ТЕМА 7. Тактика та психологічна готовність в рукопашному бою 104
ТЕМА 8. Рукопашний бій як система самооборони 114

СПИСОК ДЖЕРЕЛ 122

ВСТУП

У сучасному світі, що динамічно змінюється, спортивні єдиноборства, зокрема рукопашний бій, набувають особливого значення не лише як вид спорту, а й як важливий елемент бойової та фізичної підготовки, що є невід'ємною частиною професійної діяльності силових структур, засобом самооборони різних верств громадян.

Історія їхнього виникнення сягає глибини століть, про що свідчать численні археологічні знахідки та літературні пам'ятки, такі як зображення кулачних боїв у Багдаді, розкопки Мінойського лабіринту, згадки у працях Сократа, Платона та Аристотеля, що описували кулачний бій як естетично красивий вид вправ для сміливих і сильних людей. Змагання з боротьби були невід'ємною частиною античних Олімпійських ігор, а в середньовіччі лицарі Європи нерідко застосовували прийоми боротьби у бойових поєдинках та військових діях. Цей шлях еволюції підтверджує, що бойові мистецтва завжди адаптувалися до мінливих умов, від стародавніх алебард до сучасної вогнепальної зброї.

Дослідження показують, що між спортивною боротьбою та спеціальними напрямками бойових мистецтв, такими як рукопашний бій, існує безліч спільних характеристик, що стосуються технічної та тактичної майстерності, рухових якостей та психічної підготовленості. Однак, водночас, існують і важливі відмінності. Рукопашний бій у його бойовому вимірі не обмежений правилами та заборонами й орієнтований на жорстке придушення противника, на відміну від спортивних єдиноборств, де головною метою є перемога за чітко визначеними правилами, що страхують спортсменів від травм. Метою рукопашного бою є відпрацювання суми тактико-технічних навичок захисту та нападу як зі зброєю, так і без неї, а також готовність застосувати їх у необхідний момент, мобілізуючи всі фізичні та моральні сили за долі секунди.

Особливістю рукопашного бою є непередбачуваність ситуації, що може скластися в кожному конкретному випадку протиборства. Підкреслюється, що успіх у рукопашному бою залежить від відмінного володіння прийомами та високої психологічної підготовленості. Важливо розвивати здатність до швидкої та адекватної реакції на

непередбачувані ситуації, а також формувати стійкість до несприятливих факторів ближнього бою.

Цей навчально-методичний посібник покликаний узагальнити наявний досвід та окреслити єдиний підхід до навчання рукопашного бою, щоб заповнити існуючі «прогалини» та підвищити ефективність тренувальної діяльності. У ньому послідовно викладено еволюцію єдиноборств та їхню спортивну діяльність, заглиблюючись у тонкощі тренувального, позатренувального та змагального процесу, що, зокрема, пов’язано з тренуванням витривалості, швидкості, сили та гнучкості. Особлива увага приділяється основам методики навчання, що включає ознайомлення з прийомами рукопашного бою, розучування техніки та подальше вдосконалення рухових навичок. Його мета – забезпечити всебічну та науково обґрунтовану підготовку осіб, здатних ефективно діяти у будь-яких умовах.









Гордість факультету.

ТЕМА 1. ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТОК СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ

1. Історичні витоки світових єдиноборств.
2. Історія єдиноборств в Україні.
3. Види та характеристики сучасних єдиноборств.
4. Характеристика рукопашного бою.

Спортивні єдиноборства – це види спорту, в яких два учасники фізично змагаються один з одним, діючи в межах встановлених правил. Метою єдиноборств є проведення різноманітних прийомів, щоб завдати супернику максимальної шкоди або поставити його в невигідне становище, а також захист від аналогічних дій.

У спортивних єдиноборствах існують чітко визначені правила проведення поєдинків, які покликані мінімізувати ризик травматизму. Перемога може бути здобута достроково або за підсумком набраних балів.

До найпоширеніших видів єдиноборств належать: бокс, греко-римська та вільна боротьба, дзюдо, фехтування, карате, кікбоксинг, тайський бокс (муай-тай), тхеквондо, бразильське джіу-джитсу, самбо, сумо та інші.

Витоки спортивних єдиноборств сягають глибокої давнини. Археологічні дослідження XIX століття, зокрема пам’яток однієї з перших цивілізацій – стародавнього Єгипту, доводять, що єдиноборства входили до системи фізичного виховання єгиптян ще понад 4000 років тому. Про це свідчать малюнки, виявлені на стінах гробниці єгипетського вельможі біля селища Бені-Гасан (приблизно 2600 р. до н. е.), яка отримала назву «піраміда Бені-Гасан». На цих малюнках зображені сцени борцівських змагань, де перемогу здобував той, хто кидав суперника на землю спиною вниз.

Існує кілька теорій походження спортивних єдиноборств як елемента людської культури. У деяких народів єдиноборства розглядалися як частина релігійного культу. В античній Греції та Римі вони вважалися насамперед методом загальнофізичного виховання. У народів Далекого Сходу поширене філософсько-ідеалістичне тлумачення єдиноборств як боротьби інь та ян, світла і темряви, добра і зла.

Відомо, що на межі IV–III тисячоліть до нашої ери в Китаї регулярно проводився так званий «день боротьби». У Стародавній Спарті існувала ціла система фізичного виховання молоді, в якій єдиноборствам відводилося ключове місце. Призначення викладачів для шкіл такого профілю знаходилося в компетенції держави, що свідчило про надзвичайну важливість цього питання.

Однак справжнього розквіту мистецтво єдиноборств досягло в Стародавній Греції, де його почали використовувати для виховання сильної, всебічно розвиненої людини. Описи поєдинків борців можна знайти в «Іліаді» Гомера. Єдиноборства були частиною системи освіти дітей та юнаків. Після опанування «загальних дисциплін» – філософії, риторики тощо – молоді чоловіки вдосконалювали свою майстерність, навчаючись у відомих тренерів-борців. Про високий рівень розвитку та популярність єдиноборств у Стародавній Греції свідчить той факт, що вони стали другим після бігу видом спорту, включеним до програми давніх Олімпійських ігор.

Починаючи з 708 р. до н. е. проводилися змагання з пентатлону (багатоборства, що включало біг на один стадій – 192,27 метра, стрибки в довжину, метання диска і списа, а також боротьбу). Відтоді боротьба увійшла до програми як самостійний вид спорту. На Олімпіаді 648 року до н. е. в програмі змагань з'явився панкратіон, який поєднував у собі елементи боротьби та боксу.

Згодом Греція почала втрачати свою велич, і в I ст. до н. е. була завойована Римом. У римлян єдиноборства набули великої популярності. У Стародавньому Римі вони являли собою синтез боротьби з кулачними боями, а в боях гладіаторів, багато з яких досконало володіли прийомами боротьби, – з озброєним боєм. Єдиноборства були невіддільною частиною підготовки воїнів-легіонерів.

В епоху Середньовіччя єдиноборства залишалися одним з улюблених видів спорту в усіх країнах Європи, як серед селян і ремісників, так і серед вищих верств населення – лицарства та монархів. У борцівських поєдинках брали участь королі: англійські Річард I «Левове Серце» та Генріх VIII. Неперевершеним борцем був і геніальний митець Леонардо да Вінчі.

У країнах Далекого Сходу в V–VII століттях на базі національних видів єдиноборств почали розвиватися школи бойових мистецтв. Ними займалися переважно прості люди з метою самозахисту від озброєних нападників, використовуючи при цьому підручні засоби. Зауважимо, що бойовою зброєю дозволялося володіти лише касті воїнів, а за володіння або приховування зброї просту людину чекала смертна кара. Саме в цих видах єдиноборств з'явилися сучасні різновиди боротьби в одязі, такі як дзюдо та самбо.

У другій половині XVIII ст. у багатьох країнах Європи, з метою поліпшення боєздатності армій, були розроблені та впроваджені національні гімнастичні системи, до яких поряд з іншими фізичними вправами включалися і єдиноборства. Їм надавалося першорядне значення як засобу розвитку вольових і фізичних якостей.

З кінця XVIII століття в Європі відродилося захоплення спортивними єдиноборствами, зокрема боротьбою та боксом. Центрами їхнього розвитку стали Франція та Англія.

Історія спортивних єдиноборств в Україні має глибоке коріння. Як свідчать, зокрема, історичні літописи X століття, ще з давніх-давен єдиноборства були улюбленим і справді народним видом фізичних вправ. Їх виникненню і розвитку сприяла життєва необхідність захисту наших предків від набігів загарбників, відстоювання незалежності й цілісності своєї держави.

У ті часи борців вважали найкращими воїнами, які становили основу війська. Нерідко саме в поєдинку двох воїнів вирішувалася доля всієї війни. Яскравим прикладом є історична подія 933 року, коли печенізький князь запропонував князю Володимиру бій, у якому перемогу своєму війську здобув молодий слов'янський селянин.

Славетна історія українського козацтва нерозривно пов'язана з розвитком національних єдиноборств. На Запоріжжі існували різні види козацької боротьби, серед яких були «гойдок», «спас», «на ремнях», «навхрест», «на палицях» тощо.

Ведучи мову про українські методики ведення бою, варто виокремити системи, що виховують воїнів на основі традиційних українських знань. До них належать *бойовий гопак, спас і хортинг.*

Бойовий гопак – це українське бойове мистецтво, розроблене на основі елементів традиційного козацького бою, що збереглися в народних танцях. Його засновником є львів'янин Володимир Пилат, який на початку 1990-х років офіційно оформив бойовий гопак як мистецтво бою. 25 травня 2017 року Верховна Рада України визнала бойовий гопак національним видом спорту.

Спас – це українське бойове мистецтво, відоме з княжих часів, що було поширене серед запорізьких козаків, а точніше, серед козацьких розвідників-пластунів. Ця версія підтверджується тим, що технічний арсенал спасу невеликий, а вся ударна техніка та прийоми спрямовані на максимально швидку нейтралізацію супротивника. Недаремно побутує визначення: «Спас – це швидкоплинний бій на знищення». Завданням розвідника було непомітно прийти, тихо й непомітно зробити свою справу і так само тихо піти. Якщо розвідник вступав у бій, він мав завершитися якнайшвидше, перш ніж супротивник встиг би видати якийсь звук. Саме з цих міркувань формувалася техніка бою пластунів. Причому, бійці мали не тільки досвід ведення боротьби, а й глибокі знання в галузі медицини.

Сучасне відродження козацького бойового мистецтва «Спас» в Україні розпочалося на початку 90-х років XX століття. У Запоріжжі ініціативна група під керівництвом Олександра Притули розпочала процес пошуку, вивчення та апробації козацьких методів ведення бою, зокрема, відшукуючи носіїв, які зберегли це мистецтво. У 2008 році український рукопаш «Спас» визнаний неолімпійським видом спорту в Україні.

Хортинг – це спортивний напрям змішаних єдиноборств, де дозволені всі прийоми, повноконтактна версія змішаних бойових мистецтв, набір навичок для перемоги над супротивником у змагальному двобої. Однак справжнє розуміння цього бойового мистецтва значно ширше, і навички ведення бою є лише невеликою прикладною частиною. Хортинг – це спосіб життя, особливий погляд на дійсність, завданням якого є виховання духовної людини. Турніри між найсильнішими воїнами, представниками козацьких куренів, і рукопашні сутички проводилися постійно з різних приводів: для визначення тренерів куренів і сотень, на гуляннях і святах, для примирення посварених козаків або навіть цілих груп. Двобої в живому колі з козаків – «хорті» –

проводилися не лише на центральному майдані Січі, а й у будь-якому іншому місці, під час походів і відпочинку, щоб підтримувати реальні бойові навички на випадок смертельної сутички. В козацький «хорт» (відкрите коло з козаків) учасники двобоїв виходили без зброї, заздалегідь знімаючи її та віддаючи товаришам по куреню. У таких двобоях дозволялося обмотувати руки ганчір'ям, але наглядач стежив за тим, щоб у ганчірку не замотували каміння, у штанах не було прихованої зброї, а учасники двобою були тверезі. Порушення правил каралося відстороненням від права голосу на козацьких нарадах.

З кінця XVIII століття в Європі, особливо у Франції, почалося відродження інтересу до боротьби. Це пробудження інтересу як до видовища спричинило появу великої кількості професіоналів, які подорожували країною, демонструючи своє мистецтво за гроші. Перші атлетичні арени для борців-професіоналів відкриті в 1843 році. Вони стали центром об'єднання та зустрічей любителів виду спорту.

Хвиля популярності цього різновиду боротьби в другій половині XIX століття вийшла за межі Франції та прокотилася всією Європою, досягнувши й України. Слідом за європейськими містами, у Києві в лютому 1885 року створено «атлетичний гурток». Його засновником став лікар, ентузіаст фізичного виховання Євген Федорович Гарнич-Гарницький. Активними помічниками були відомий борець-професіонал Владислав Питлясинський, автор першого підручника з французької боротьби (1896 р.), професори С. Томашевський, М. Шпаков, інженери Б. Селяка, М. Яськевич. 10 травня 1899 року затверджений Статут Київського атлетичного товариства, головою якого обрали Є. Ф. Гарнича-Гарницького.

У 1906 році В. Питлясинський заснував в Одесі Атлетичний гурток (інститут фізичного розвитку). Подібні організації в той час з'являються також у Маріуполі, Сумах, Чернігові, на Донбасі.

Серед професійних борців особливо велику популярність здобули Іван Піддубний та Іван Кротон-Фірцак.

У світі існують сотні видів єдиноборств, деякі з яких мають багатовікову історію, а інші створені в XX та XXI століттях. Окремі з них мають суто прикладний характер, тоді як інші стали виключно спортивними. Бойові мистецтва відрізняються технікою, стилем,

традиціями та країною походження. Чимало єдиноборств мають спільне коріння, тому їхні прийоми часто схожі.

За *змістом технічного арсеналу* єдиноборства можна розділити на:

- ударні (бокс, кікбоксинг, тхеквондо тощо);
- кидкові (греко-римська та вільна боротьба, дзюдо, сумо тощо);
- єдиноборства з використанням зброї (фехтування, кендо, історичний середньовічний бій тощо);
- змішані єдиноборства (ММА, панкратіон, кудо тощо).

Бокс – це контактний вид спорту, єдиноборство, в якому спортсмени завдають один одному ударів кулаками в спеціальних рукавичках. Рефері контролює бій, що триває до 12 раундів. Перемога присуджується тому, хто набрав більше очок, або нокаутом, якщо суперник не може піднятися протягом десяти секунд після падіння. Травма, що не дозволяє продовжувати бій, може призвести до технічного нокауту. Якщо поєдинок не був припинений після встановленої кількості раундів, переможця визначають судді.

Тхеквондо – це вид корейського бойового мистецтва самооборони без зброї. Корейське «тхе» означає «удар ногою в стрибку або польоті», «квон» – «кулак» (головне у контексті завдання удару рукою), а «до» – «мистецтво», «шлях». Разом слово «тхеквондо» означає систему духовного тренування й техніку самооборони без зброї, що поєднує здоров'я з кваліфікованим виконанням ударів, блоків і стрибків руками та ногами для перемоги над одним або кількома суперниками.

Греко-римська боротьба (класична боротьба, французька боротьба) – європейський вид боротьби, метою якого є покласти супротивника на лопатки. У цьому стилі суворо заборонено захоплення нижче пояса, підніжки або активне використання ніг для виконання будь-якої дії. Основні положення цього виду закладені у Франції, де боротьбою особливо захоплювалися як у містах, так і в сільській місцевості.

Вільна боротьба – це вид єдиноборства із застосуванням різних прийомів (захоплень, кидків, переворотів, підніжок тощо), в якому кожен із суперників прагне покласти іншого на лопатки і здобути перемогу. На відміну від греко-римської, у вільній боротьбі дозволені захоплення ніг суперника, підніжки та активне використання ніг під час виконання будь-якого прийому.

Дзюдо (япон. «м'який шлях») – японське бойове мистецтво, філософія та спортивне єдиноборство без зброї. Його створив наприкінці XIX століття японський майстер Дзігоро Кано на основі дзю-дзюцу, який сформулював основні правила, принципи тренувань і проведення змагань. Мета сутички в дзюдо – кинути суперника на татамі на спину, притиснути його до татамі спиною долілиць, або змусити визнати поразку внаслідок задушення чи больового прийому.

Змішані бойові мистецтва (англ. «Mixed Martial Arts» (MMA)) – це вид спорту, що охоплює різноманітні засоби й способи ведення оборони та нападу в рукопашному бою. Основу змішаних бойових мистецтв складають класичні види боротьби (греко-римська та вільна боротьба, дзюдо, дзюдзюцу тощо) і класична ударна техніка (бокс і кікбоксинг). На відміну від класичних бойових мистецтв, що здебільшого походять зі Сходу, змішані бойові мистецтва не несуть у собі духовного чи релігійного навантаження, віддаючи перевагу спортивно-прикладному аспекту. Уніфіковані та ефективні змішані бойові мистецтва стають дедалі популярнішими в сучасному світі. Особливою популярністю користуються відкриті змагання з ММА – бої змішаного стилю, або «бої без правил».

Залежно від сутності, мети та завдань, що вирішуються під час тренувального процесу, практичної й прикладної спрямованості, а також арсеналу вправ, окрім спортивних єдиноборств, популярністю користуються також такі напрями: *оздоровчі системи на базі бойових мистецтв, національні системи єдиноборств, школи самозахисту, військові та поліцейські системи рукопашного бою, комплексні системи єдиноборств*.

Оздоровчі системи на базі бойових мистецтв. Ці системи є оздоровчою гімнастикою, яка допомагає розвинути гнучкість і координацію, дати необхідне навантаження на серце, поліпшити кровообіг, роботу легень і внутрішніх органів. Умовно всі оздоровчі системи такого роду можна поділити на західні та східні. Західні системи зазвичай є різновидом ритмічної гімнастики, де вправи виконуються під музику у швидкому темпі, і робота в парах, як правило, відсутня. У східних системах, навпаки, здебільшого використовуються статичні вправи. Прикладами західних систем є боксаеробіка, каратеробіка, тай-бо (вид

аеробіки, де поєднуються ударна техніка й танцювальні рухи). Прикладом східних систем є різні спрощені версії тай-цзі та цигун (чи конг).

Національні системи – це види спорту, засновані на національних культурних традиціях. Люди вивчають певне бойове мистецтво не тому, що воно визнане найефективнішим засобом самооборони чи найкраще розвиває тіло та дух, а тому, що це школа бою, яку практикували їхні діди та прадіди. Звичайним аргументом на користь національних бойових мистецтв є фраза: «Ми, [українці, слов'яни, латиноамериканці, скандинави, африканці] – особлива нація, у нас своя статура, своя ментальність, тому нам підходять саме наші національні види єдиноборств». Як приклади національних бойових мистецтв можна навести український спас, мексиканську йаомачтіа, ірландську фіану, а також «африканські бойові мистецтва», розроблені на основі народних танців.

Школи самооборони. Такі школи (зазвичай вони навіть не мають власних назв) сьогодні дуже популярні, особливо в країнах з високим рівнем злочинності. У школах самооборони навчають, як захистити себе в разі нападу хулігана, грабіжника чи ґвалтівника.

Армійські стилі рукопашного бою. До цієї категорії належать системи, які практикують у збройних силах різних країн. Як правило, армійські бойові мистецтва розраховані на підготовку до ведення бою на знищення. Ці стилі призначені для швидкого навчання великої кількості непідготовлених людей, тому їхня технічна база зазвичай складається з десятка-двох простих у вивченні прийомів, які можна використовувати в різних ситуаціях як для захисту, так і для нападу.

Поліцейські стилі рукопашного бою. До цієї категорії належать різновиди затримання та знерухомлення противника, які практикує поліція. У поліцейських системах практично не використовуються техніки, що виводять супротивника з ладу за допомогою травмувальних ударів по вразливих частинах тіла. Натомість тут є такі розділи, як «арешт», «одягання наручників», «конвоювання», «контроль під час обшуку», «утримання на землі», «вилучення підозрюваного з автомобіля» тощо.

Комплексні системи єдиноборств. Останніми роками з'явилася нова тенденція – створення комплексних бойових мистецтв, які від самого початку не орієнтовані на конкретне застосування, але дозволяють досить легко створювати навчальні програми для потреб тієї

чи іншої групи, як-от програма курсів самооборони для пенсіонерів чи програма підготовки елітних армійських частин. Наприклад, у спортивному курсі абсолютно зайві прийоми на кшталт зняття вартового, а до бойового розділу просто небезпечно включати тактику, розраховану на спортивний поєдинок.

Рукопашний бій – це система прийомів захисту й нападу, що виникла у процесі розвитку людської цивілізації і передбачає використання різних частин тіла для ударів, захватів, кидків, удушень та інших фізичних дій для знешкодження супротивника. Це універсальний засіб ведення бою без зброї або з використанням зброї (вогнепальна, ніж, палиця), що застосовується на ближній дистанції. Рукопашний бій є невіддільною частиною підготовки бійців у збройних силах, правоохоронних органах та інших силових структурах.

Рукопашний бій протягом століть був невід'ємною складовою військової тактики, надаючи воїнам можливість захищати себе та отримувати перевагу в ближньому бою. В історичному контексті воєначальники завжди вважали за необхідне навчати своїх підлеглих базовим прийомам боротьби для підвищення їх ефективності на полі бою. Громадяни в сучасних умовах, перебуваючи під час військових конфліктів, переймають ці традиції та адаптують їх до актуальних умов, зокрема для підтримання власної та громадської безпеки. Навіть у сучасному світі, де електронні технології відіграють ключову роль у веденні бойових дій, рукопашний бій залишається надзвичайно важливим. Громадяни можуть опинитися в ситуаціях, коли вогнепальна зброя недоступна або її використання неможливе через загрозу для цивільних осіб. У таких випадках навички рукопашного бою забезпечують ефективний захист та можливість контролювати противника. Це особливо актуально для осіб, які перебувають у районах бойових дій або виконують завдання з підтримання громадського порядку під час воєнного стану.

Рукопашний бій вивчає та вдосконалює навички, необхідні для ефективної самооборони, нейтралізації загрози та контролю ситуації в умовах прямого фізичного контакту. Він поєднує в собі елементи різних бойових мистецтв, що робить його адаптивним до будь-яких умов, зокрема й екстремальних. Підготовка включає фізичну та психологічну

складові, оскільки для перемоги над супротивником необхідні не тільки сила і витривалість, а й уміння швидко оцінювати ситуацію, приймати рішення та контролювати емоції.

Сьогодні рукопашний бій розділяють на кілька видів, що відображають його багатогранність і адаптацію до різних сфер застосування:

Військовий рукопашний бій. Цей вид орієнтований на підготовку військовослужбовців. Його основна мета – навчити бійця ефективно діяти в умовах бойових дій, де здебільшого не діють правила спортивних поєдинків. Техніка військового рукопашного бою максимально прикладна, зорієнтована на швидке й рішуче знешкодження супротивника, часто з використанням зброї (ніж, автомат, саперна лопатка) або підручних предметів. Вона включає техніки бою на виживання, звільнення від захватів, протистояння озброєному противнику, а також елементи тактичної підготовки.

Поліцейський рукопашний бій. Цей вид розроблений для співробітників правоохоронних органів. Його головна мета – не знешкодження противника, а його нейтралізація, затримання та конвоювання без завдання зайвих травм. Поліцейські техніки базуються на контролі, больових прийомах, важелях та заломах, що дозволяють контролювати супротивника і мінімізувати ризик для обох сторін.

Спортивний рукопашний бій. Цей вид має чітко регламентовані правила, що покликані мінімізувати травматизм і зробити поєдинок чесним та безпечним для обох учасників. Спортивний рукопашний бій об’єднує ударну та кидкову техніки, елементи боротьби в стійці й партері. Його основна мета – здобути перемогу над суперником, дотримуючись правил, через нокаут, технічний нокаут, здачу від больового чи задушливого прийому, або за рішенням суддів. Він сприяє розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, координації) та психологічних (дисципліни, волі до перемоги).

Прикладний рукопашний бій (самооборона). Цей вид призначений для цивільних осіб і спрямований на навчання самозахисту в умовах реальних вуличних конфліктів. Основний акцент робиться на прості, але ефективні техніки, що не вимагають тривалої підготовки. Мета – захистити себе, свою сім’ю та майно, уникаючи зайвих ушкоджень. У рамках прикладного рукопашного бою вивчаються

прийоми протистояння одному або кільком супротивникам, захист від зброї (ножа, палиці), а також тактика уникнення конфліктних ситуацій. Цей вид не має спортивних правил, а ефективність оцінюється здатністю швидко та безпечно вийти з небезпечної ситуації.

Отже, рукопашний бій – це не просто набір фізичних прийомів, а комплексна система, що адаптується до різних потреб і контингенту, який займається. Від військового застосування до цивільної самооборони, він залишається важливим елементом фізичної та психологічної підготовки.

Контрольні запитання та завдання.

1. Основні види спортивних єдиноборств. Наведіть їхню класифікацію за технічним арсеналом.

2. Які національні бойові мистецтва розвивалися в українському козацтві? Укажіть їхні особливості.

3. Чим відрізняється греко-римська боротьба від вільної? Де вони зародилися?

4. Що таке змішані бойові мистецтва (ММА) і чим вони відрізняються від класичних східних бойових мистецтв?

5. Які завдання стоять перед поліцейським та військовим рукопашним боєм? Поясніть, у чому полягає їхня ключова відмінність.

6. Назвіть та охарактеризуйте інші напрями єдиноборств, окрім спортивних, згадані в тексті.

ТЕМА 2. СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ В ЄДИНОБОРСТВАХ

1. Тренувальна діяльність єдиноборців.
2. Позатренувальна діяльність єдиноборців.
3. Змагальна діяльність єдиноборців.
4. Структура спортивних досягнень єдиноборців.
5. Характеристика сутички.

Характеристику тренувальної діяльності єдиноборців розкривають через *мету, завдання, принципи, засоби, методи та форми організації спортивної підготовки*. Наприклад, якщо **мета** (перший компонент) визначає загальну спрямованість діяльності тренера та його вихованців, то **завдання** (другий компонент) її конкретизують, окреслюючи найважливіші складові. Серед них виділяють *чотири виховні завдання*: моральна підготовка, інтелектуальна, естетична, вольова; *три освітні*: технічна підготовка, тактична, теоретична; та *одне оздоровче*: фізична підготовка.

На шляху до мети, виконуючи вісім відносно самостійних груп завдань, тренер зобов'язаний дотримуватися **принципів підготовки** (третій компонент). Це основні, вихідні положення, дотримуючись яких неможливо збитися з правильного шляху. Наприклад, дотримання принципу оздоровчої спрямованості підготовки означає, що передусім слід зміцнювати здоров'я єдиноборця, а не прагнути до високих досягнень на шкоду здоров'ю.

Четвертий компонент, що характеризує тренувальну діяльність, – це **засоби підготовки** (те, що слід використовувати тренеру в роботі з єдиноборцями). Головним із них є фізичні вправи, які поділяються на загально-підготовчі, спеціальнопідготовчі та змагальні. Останні включають усю техніку і частково тактику єдиноборств.

Можливості підготовки єдиноборців можуть зрости за рахунок науково-технічного прогресу. Однак впровадження досягнень науки в практику відбувається досить обережно. На жаль, там, де нетрадиційні засоби тренування впроваджуються активно, відомості про наукові дослідження, публікації, практичний досвід часто або приховуються, або опиняються в розрізнених, важкодоступних виданнях.

Можна виділити чотири великі групи *нетрадиційних засобів* для реалізації завдань:

1. Засоби техніко-тактичної підготовки (ідеомоторні вправи, вправи, які виконуються в умовах термінового зворотного зв'язку тощо).

2. Засоби фізичної підготовки (стимульовані вправи, примусові обмеження діяльності деяких систем організму).

3. Засоби вольової підготовки (вправи з подолання труднощів).

4. Засоби комплексної підготовки єдиноборців (вправи на опір типу ігор-завдань, сутичок, змагань).

Система методів тренування, що застосовуються при підготовці єдиноборців, – це п'ятий компонент тренувальної діяльності. Кожен із цих методів відповідає на питання: як треба застосовувати той чи інший тренувальний засіб і як при цьому враховувати можливості єдиноборців. Методи розрізняються за такими ознаками, як спрямованість, навантаження та циклічність.

Шостим компонентом є **форми організації тренувальної діяльності**. Вони розрізняються за типом організації (урочні, позаурочні заняття), за спрямованістю (загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі, комбіновані), за змістом навчального матеріалу (теоретичні, практичні).

За схемою із шести зазначених компонентів можна дати характеристику тренувальної діяльності будь-якого контингенту єдиноборців.

Позатренувальна діяльність єдиноборців як частина спортивної діяльності здійснюється паралельно з тренувальною. Вона пов'язана з великою кількістю медико-біологічних проблем і передбачає *дотримання розпорядку дня, нормування та раціоналізацію харчування, гігієнічні вимоги, використання природних чинників та процедур для підвищення і відновлення працездатності.* Фактично все це характеризує здоровий спосіб життя людини. Мабуть, єдине, що відрізняє позатренувальну діяльність від звичайного здорового способу життя, – це прагнення до систематичного підвищення спортивної майстерності. Саме це дозволяє вважати позатренувальну діяльність частиною спортивної діяльності. Розпорядок життєдіяльності має глибокий фізіологічний сенс. Він ґрунтується на чергуванні вироблених умовних рефлексів, що забезпечують стабільну добову періодизацію неспання та сну. До цих рефлексів належать, наприклад, прийом їжі, участь у

тренуваннях, денний відпочинок, а також максимальне наближення власного добового режиму до природного чергування сонячного світла та темряви.

Не менш важлива організація збалансованого харчування єдиноборців. Це калорійність, якісний склад асортименту продуктів, поживних речовин, режим багаторазового харчування та багато інших питань.

Далеко не останню роль у позатренувальній діяльності відіграють: використання єдиноборцями природних чинників з метою підвищення резистентності організму, чітке дотримання правил особистої гігієни, участь у забезпеченні необхідного фізико-хімічного стану місць проживання, прийому їжі, тренувальних занять та інших приміщень.

Зростаюча інтенсивність змагальної діяльності єдиноборців ґрунтується на розв'язанні проблем інтенсифікації тренувального процесу. Найважливіша проблема переносимості навантажень. Якщо її не вдається розв'язати, у спортсменів можуть виникнути стани перетренованості, частіше трапляються травми, а це надовго виводить єдиноборців із навчально-тренувального процесу.

Існує ще одна проблема – ретельне вивчення процесів відновлення організму спортсмена. Уміння швидко відновлювати працездатність можна тренувати так само, як і здатність переносити великі тренувальні та змагальні навантаження. Головне тут – правильне використання різноманітних засобів відновлення, що підвищують загальну реактивність організму, налагоджують терморегуляцію, імунітет та інші біологічні процеси. Серед найпопулярніших засобів відновлення та підвищення працездатності можна виділити психорегулюючі, механічні, температурні, електричні, медикаментозні процедури, а також вплив хімічних ванн та опромінення.

Змагальна діяльність єдиноборців як частина їхньої спортивної діяльності є, з погляду формальної логіки, заключною, що відображає результати тренувальної та позатренувальної діяльності. По суті, змагальна діяльність первинна й висуває конкретні вимоги до єдиноборців, визначаючи спрямованість майбутньої тренувальної та позатренувальної діяльності.

За зовнішніми ознаками змагання і тренування відрізняються, як, наприклад, спортивне свято відрізняється від підготовки до нього.

Різниця в змагальній та тренувальній діяльності полягає в тому, що в першій відточується спортивна майстерність, а друга дозволяє формувати та вдосконалювати її як диференційовано, так і в цілому.

Змагальна діяльність єдиноборців складається з двох частин: *передзмагальної* та *власне змагальної*. Перша включає час між останнім тренуванням і передзмагальним днем, а друга – всі дні, протягом яких змагаються спортсмени.

Управління передзмагальною діяльністю єдиноборців передбачає дев'ять управлінських функцій, які можна виконати лише за високої організованості тренерів команди та спортсменів. Наприклад, щоб своєчасно та добре влаштувати єдиноборців, які беруть участь у змаганнях, необхідно заздалегідь купити квитки, повідомити телеграмою організаторів про дату та склад тих, хто прибуває. Доцільне завчасне відрядження представника команди для проходження мандатної комісії, бронювання місць проживання, вирішення питань транспортування спортсменів до місця змагань і назад, встановлення ваг для контролю за вагою тіла, вивчення можливостей кращої організації харчування єдиноборців (воно має бути високої якості та не вимагати зайвих витрат часу) та виділення часу для тренувальних занять.

Після приїзду та розміщення команди з'являються нові турботи: участь у нарадах, тренуваннях, організація відпочинку, збір інформації про суперників, запобігання надмірним стресовим ситуаціям, профілактика та доліковування травм та інших захворювань, відвідування сауни з метою остаточного регулювання ваги тіла тощо. Для чіткого виконання обширної програми важлива висока дисциплінованість: своєчасність збору єдиноборців для участі в бесідах, тренуваннях, лікувальних та відновлювальних процедурах, для організації своєчасної та якісної підгонки спортивного одягу, забезпечення охайності, міцності, наявності емблеми тощо. Тільки високодисциплінований колектив здатний, попри всі складнощі змагальної діяльності, посісти гідне місце на змаганнях.

Управління власне змагальною діяльністю передбачає дві складові роботи: допоміжну та основну. Допоміжна власне змагальна діяльність містить шість найважливіших компонентів. Перший із них – організована участь у зважуванні. Це передбачає своєчасну прикидку ваги тіла,

швидке проходження процедури та якнайшвидше транспортування членів команди до пункту харчування. Там має бути організований швидкий і повноцінний прийом їжі з подальшим швидким транспортуванням єдиноборців до місця відпочинку. Тренерам команди потрібно простежити за процедурою зважування всіх інших учасників змагань, щоб виключити помилки з боку суддівської колегії. Після закінчення зважування тренери команди повинні взяти участь у жеребкуванні учасників змагань і, визначивши склад суперників, підготувати якомога ширшу інформацію (особливо про спортсменів, з якими мають відбутися зустрічі в першому колі змагань), знайти необхідні відеозаписи сутичок з їхньою участю, отримати відомості про стан тренованості суперників, про рівень їхніх домагань і багато іншого.

До моменту приїзду команди на місце змагань слід підготувати кімнату для перевдягань та зберігання одягу. Треба повністю виключити небезпеку зникнення речей у спортсменів. Необхідно забезпечити представницьку участь команди в параді відкриття змагань, що створює позитивний емоційний фон перед їх початком. Усе це запобігає появі поганого враження в суддів про команду, що згодом може зіграти фатальну роль, особливо в спірних ситуаціях.

До моменту приїзду єдиноборців на змагання тренерам команди потрібно отримати кімнату, пристосовану для перегляду та експрес-аналізу відеозаписів. Один із тренерів команди протягом усього змагання повинен стежити за правильністю визначення складу єдиноборців, що зустрічаються, призначення арбітрів, за об'єктивністю та особливостями їхнього суддівства. До його функцій також входить інструктування єдиноборців, які готуються до виходу на килим, про особливості суддівства арбітрів, призначених на цю сутичку. Це дозволяє уникнути помилок, які караються тим чи іншим арбітром.

Тренери команди зобов'язані організувати розминку для кожного єдиноборця перед виходом на килим, залучаючи спаринг-партнерів, масажиста і, якщо потрібно, лікаря чи психолога команди. До обов'язків тренера також входять інструктаж перед сутичкою, контроль за її перебігом, експрес-аналіз якості її проведення, організація відпочинку між сутичками, ранковою та вечірньою, попередньою та фінальною частинами змагань. Лікар команди, а за його відсутності один із тренерів,

здійснює контроль за правильністю харчування єдиноборців, ваговим режимом і нічним сном.

Допоміжні організаційно-управлінські компоненти основної змагальної діяльності створюють вагомі передумови для якісного виконання головних змагальних функцій єдиноборців, тренерів команди і позитивно позначаються на рівні та стабільності спортивних досягнень.

До *основних видів власне змагальної діяльності* належать:

- планування та коригування стратегії, тактики участі в змаганні, в окремих сутичках та у виконанні одиниць техніки в окремих епізодах;
- участь у сутичках.

Учаснику змагань важливо бути зібраним, дисциплінованим. В іншому разі можливі абсолютно несподівані поразки. Їх причиною може бути, наприклад, запізнення до початку змагання. Недисциплінований спортсмен може запізнитися з виходом на килим, не встигнути виконати повний обсяг розминки. Він може проявити малодушність, порушити водний режим. Це далеко не повний перелік таких причин, але він дає уявлення про важливість правильного виконання допоміжних процедур змагальної діяльності єдиноборців. Усі недоліки мають реєструватися спортсменами та тренерами з тим, щоб уникнути їх повторення на наступних змаганнях.

Та чи інша школа єдиноборств передбачає певну спрямованість підготовки спортсменів, спираючись на конкретне уявлення про фактори, від яких залежать їхні досягнення. Впровадження системного підходу переконало в тому, що абстрактне розуміння структури спортивного досягнення не може замінити глибоку й точну розробку цієї проблематики окремо для кожного виду спорту, оскільки цінність структури – в її конкретності. Така структура дозволяє кожному тренеру на основі аналізу змагальної діяльності єдиноборців виділити фактори, що зумовлюють успіхи в сутичці. Це, своєю чергою, дає можливість більш цілеспрямовано розробляти зміст тренувальної та позатренувальної діяльності для більш спрямованої підготовки вихованців до майбутнього змагання.

Узагальнення та систематизація індивідуального досвіду тренерів – один із найреальніших шляхів побудови теоретичної моделі спортивного

досягнення єдиноборця. Поняття «вітчизняна школа єдиноборств» (або якась інша, наприклад, японська, американська, кубинська тощо) характеризує особливості тренувальної, позатренувальної та змагальної діяльності єдиноборців. Отже, та чи інша школа єдиноборств формується на основі своєрідного розуміння структури змагальних досягнень. Наприклад, якщо американська та вітчизняна школи єдиноборств ґрунтуються на тому, що змагальні досягнення залежать від техніко-тактичної підготовленості спортсменів відповідно на 40 % і 50-60 %, то і в тренувальних програмах цим видам підготовки має виділятися саме стільки часу.

Багатофакторність структури спортивних досягнень єдиноборців і різні тлумачення цієї проблеми породжують різні підходи до змісту тренування. Саме тому такі несхожі національні школи єдиноборств у різних країнах світу. В одних перевага віддається техніко-тактичній та силовій підготовці, в інших – удосконаленню гнучкості та швидкісній підготовленості, у третіх – формуванню найпростіших варіантів техніки на тлі вираженого вдосконалення сили та витривалості.

Сьогодні подібні уявлення оформлені у вигляді передумов, умов та інших факторів, що обумовлюють спортивні досягнення єдиноборців. Однак ці уявлення – не єдине, що визначає зміст тренувальних програм. Спрямованість тренувальної та позатренувальної діяльності пов’язана також із комплексом індивідуальних фізичних та психічних якостей єдиноборців. Такий комплекс індивідуальних передумов та умов, необхідний для досягнення високих результатів у єдиноборствах, отримано в результаті тривалих досліджень у сфері проблем спортивної орієнтації та відбору.

Як же можна трактувати поняття «конкретна структура спортивних досягнень єдиноборців»? На думку одних фахівців, результативність у єдиноборствах залежить від семи факторів: стратегічної поведінки, тактичних здібностей, технічної підготовленості, витривалості, м’язової сили, спеціальних координаційних здібностей, моральних та вольових якостей. Роль їх відома давно. Але потребує пояснення фактор, що іменується стратегічною поведінкою, під яким розуміється здатність раціонально використовувати техніко-тактичні, координаційні здібності, кондиційні можливості та інші передумови досягнень у єдиноборствах, тобто взаємодію кількох факторів.

У дослідженнях, здійснених низкою вчених, виділено чотири фактори: технічна майстерність, тактична майстерність, психічна надійність, точність реакції на об'єкт, що рухається (тобто точність передбачення); встановлено, що кожен фактор має свої підсистеми. Наприклад, тактична майстерність пов'язана зі швидкістю та раціональністю оперативного мислення, ефективністю атак і захистів.

Переважна кількість фахівців у галузі спорту вважають, що рівень спортивних досягнень залежить від фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості спортсмена. Найбільш значущі серед них техніко-тактичні компоненти. Саме вони створюють основний резерв для зростання спортивних досягнень.

Наші уявлення про структуру спортивних досягнень єдиноборців передбачають конкретизацію двох основних груп чинників: моторних та психологічних. Таке розділення не можна визнати строгим, оскільки психологічні та фізичні особливості перебувають у нерозривній єдності, але для зручності аналізу воно виправдане та загальноприйняте.

Якщо графічно уявити усереднену модель досягнень у єдиноборствах, то виникає можливість визначити величину внеску окремих сторін підготовленості єдиноборців у досягнення високих та стабільних результатів. У цій теоретичній моделі вони наполовину зумовлюються техніко-тактичною підготовленістю. Отже, саме таку кількість часу й потрібно витрачати на цей вид підготовки єдиноборців.

Структура спортивного досягнення – це не просто відома кількість чинників, що становлять певну ієрархію. У її межах діють такі сили, як взаємний вплив чинників, залежність, зумовленість та можливість компенсацій (коли недостатність внеску одного чинника компенсується надлишком внеску іншого або інших чинників). Тому не можна перебільшувати значення окремих чинників, необхідно враховувати всі реальні можливості єдиноборців і правильно розподіляти їхні ресурси часу та енергії в процесі багаторічного тренування. Особливу увагу слід звернути на формування особистості єдиноборця: основних переконань, моралі та тих властивостей психіки, від яких залежить підвищення ефективності тренувальної, позатренувальної та змагальної діяльності.

Спортивні досягнення єдиноборця проявляються у **сутичці**, яка висуває до нього особливі вимоги. Мистецтво єдиноборства полягає в умінні ефективно контролювати ситуацію та формувати її на свою користь. Тут необхідна миттєва реакція, висока чутливість, здатність концентрувати й правильно розподіляти увагу, зберігати ініціативу та стійкий вольовий стан, а також уміння точно оцінювати ситуацію на килимі. Сутичка вимагає високого рівня спостережливості, пильності, вміння швидко мислити та ухвалювати правильні рішення, зводячи до мінімуму переваги суперника. Спортсмен має передбачати ситуацію, вміючи за допомогою різноманітних дій заманити його в пастку. У цих умовах набувають першорядного значення такі якості, як уважність та розважливість.

Єдиноборства – ефективний засіб виховання багатьох цінних рис характеру: сміливості, рішучості, цілеспрямованості та наполегливості, самовладання, а також таких моральних якостей, як повага до суперника, чесність, благородство щодо слабшого тощо. В умовах поєдинку багато дітей вперше в житті зустрічаються віч-на-віч зі своїм суперником і, вступаючи з ним у безпосередній контакт, не мають права відступити. Перед ними стоїть завдання перемогти. У такому поєдинку може бути зачеплене самолюбство, тут багато пов’язано з максимальним напруженням сил, можуть виникнути конфліктні ситуації, не виключені неприємні больові відчуття, падіння, удари. Все це необхідно витримати та подолати. Проте небезпека падінь і ударів часто буває перебільшеною. Про це слід попереджати не лише тих, хто займається, а і їхніх батьків, які часто надмірно опікують своїх дітей. Потрібно переконати їх у тому, що негативні відчуття, очікування небезпеки дуже корисні для виховання мужності в дитини, підготовки її до життєвих випробувань.

Найважливішим результатом занять єдиноборством слід визнати формування здатності долати труднощі. Ця якість, особливо набута в юнацькі роки, допомагає людині в подальшому житті. Вона пов’язана з удосконаленням загостреного почуття честі та самолюбства, самостійності та здатності швидко ухвалювати вольові рішення. Потужний і багаторазовий прояв вольових дій, здатність стримувати особисті бажання, якщо вони розходяться із загальноприйнятими настановами чи традиціями конкретного колективу, чесність, благородство щодо слабшого партнера і таке інше – розвитку всього цього сприяють заняття єдиноборством.

Сутички єдиноборців швидкоплинні та блискавичні. Щоб перемагати, потрібний високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей та витривалості до м'язової роботи, що виконується з великими перепадами інтенсивності. Кваліфікованого єдиноборця відрізняє вміння раціонально, причому однаково успішно, діяти в трьох режимах роботи м'язів: долаючому, поступливому та утримувальному, чергувати граничні м'язові напруження з розслабленням. Така багатогранна м'язова діяльність спортсмена пов'язана з додатковою необхідністю поперемінного залучення до роботи переважної кількості м'язових груп. Це призводить до швидкого виснаження багатих на енергію фосфатних депо організму та до активізації гліколітичних процесів анаеробного енергозабезпечення, а потім до надлишкового накопичення в крові молочної кислоти (високий ацидоз). Після 3-4 хвилини сутички помітно активізуються вегетативні реакції організму, інтенсифікуються дихання та діяльність серцево-судинної системи, тобто включаються аеробні процеси енергозабезпечення. Закінчення сутички відбувається на тлі значного накопичення кисневого боргу. Таким чином, заняття єдиноборством сприяють гармонійному вдосконаленню всіх трьох процесів енергозабезпечення організму: аеробного, анаеробно-лактатного та анаеробно-алактатного. Саме тому багато відомих єдиноборців не тільки легко долають дистанції в бігу на п'ять, десять тисяч метрів і більше, але й успішно витримують блискавичні поєдинки. Отже, висока аеробна працездатність, що виражається в серцевій продуктивності, дозволяє єдиноборцям витримувати великі навантаження тренувальних занять, тренувальних днів і мікроциклів, а висока анаеробна працездатність – навантаження окремої сутички.

Особливі вимоги сутичка висуває до гнучкості, вміння однаково успішно виявляти її в статичних та динамічних режимах роботи м'язів у ситуаціях, що вимагають високого рівня рухливості у всіх суглобах. Захвати, тісні зіткнення із суперником активно впливають на шкіру, м'язи, лімфатичні та кровоносні судини, зміцнюючи їх і сприяючи поліпшенню обміну речовин і кровообігу, загартовуванню організму, розвитку м'язової чутливості. Важко віддати перевагу якійсь одній фізичній якості, оскільки єдиноборцю однаковою мірою потрібні сила, швидкість, гнучкість та витривалість.

У єдиноборствах, мабуть, як у жодному іншому виді спорту, виявляється не тільки цілий комплекс фізичних якостей (кондиційних здібностей), а й безліч рухових навичок та координаційних здібностей. З погляду біомеханіки, рухи єдиноборців виконуються в різних площинах: фронтальній, горизонтальній, сагітальній. Найчастіше вони мають складні траєкторії та різні амплітуди. За своїм типом рухи можуть бути балістичними, маховими та ударними.

Широко використовуються в єдиноборстві ті чи інші способи створення інерції руху тіла. У сутичці взаємодіють сили суперників, і в їхню взаємодію активно втручаються зовнішні сили: вага тіла, сили тертя, реакція індивідуальної та взаємної опори, відцентрові сили. Різноманітність рухів зумовлює інтенсивне формування координаційних здібностей у єдиноборців. Так, їм доводиться блискавично і потужно виконувати (зокрема, з незвичайних вихідних положень) координаційно складні атакувальні дії, попереджаючи та відбиваючи атаки партнера. При цьому багато часу витрачається на пошук раціонального захвату, маневрування з метою його здійснення та утримання, а також на тіснення суперника, блокування або обмеження його рухливості. Розхитуючи оборону суперника і створюючи сприятливу ситуацію, спортсмен вдається до частої зміни захватів, ритму сутички, здійснюючи загрози, атаки, виведення з рівноваги тощо. Все це відбувається при опорі суперника й виявляється в суперечності з жорстко лімітованим часом сутички та пресингом суддів, чиї рішення часто вирішують результат поєдинків.

Деякі технічні дії досить складні за своєю структурою, виконуються за незвичайних положень тіла і вимагають високої злагодженості та координації рухів, здатності орієнтуватися й ухвалювати потрібні рішення в несподіваних і складних динамічних ситуаціях.

Не менш важливою рисою в поєдинку єдиноборців є володіння навичками виведення з рівноваги, здатність зберігати стійкість при найрізноманітніших положеннях тіла та несподіваних динамічних ситуаціях. Ці навички найефективніше набуваються не лише під час самого поєдинку, а й за допомогою спеціальних вправ, акробатики, ігор. Загалом у поєдинках єдиноборців виявляється стільки кмітливості, дотепності, хитрощів, що їх об’єднання в єдиний ланцюг з обов’язковою

заготовкою для суперників чогось нового, незвичайного і несподіваного робить захопливою підготовку до кожного турніру.

Багатогранна, складна змагальна діяльність єдиноборців повсякденно ставить перед тренерами різнопланові завдання підготовки спортсменів, визначаючи широту та різноманітність тренувальних програм, виконання яких потребує високого рівня соціально-психологічної, педагогічної та біологічної освіченості.

Отже, спортивна діяльність єдиноборців складається з трьох взаємозумовлених частин: тренувальної, позатренувальної та змагальної. Такий поділ допомагає поглибленому вивченню кожної з них. Оскільки найменш розроблена позатренувальна діяльність, найближчими роками в цій галузі слід очікувати особливо інтенсивного накопичення наукових фактів, методичних матеріалів. Потребують глибшого вивчення вимоги, що висуваються до єдиноборців змагальною сутичкою. Це детальна розробка вимог до координаційних та кондиційних можливостей моторики, а також до вроджених, формованих та ситуаційних властивостей психіки єдиноборців.

Контрольні запитання та завдання.

1. Охарактеризуйте основні складові тренувальної діяльності єдиноборців.

2. Назвіть і поясніть чотири виховні та три освітні завдання підготовки спортсменів.

3. Чому, на вашу думку, позатренувальна діяльність вважається частиною спортивної діяльності, а не просто здоровим способом життя?

4. Які дві основні частини має змагальна діяльність єдиноборця і в чому їхня відмінність?

5. Наведіть приклади нетрадиційних засобів підготовки, які можуть бути використані для виконання різних завдань у єдиноборствах.

6. Поясніть, що характеризує поняття «школа єдиноборств» і як воно пов’язане зі структурою спортивних досягнень.

7. Які особливі психологічні вимоги висуває сутичка до єдиноборця?

8. Опишіть, як змінюються процеси енергозабезпечення організму єдиноборця протягом сутички.

9. Яку роль відіграють допоміжні організаційно-управлінські компоненти змагальної діяльності в досягненні високих результатів?

10. Як в єдиноборствах формуються координаційні здібності та які рухи найпоширеніші з точки зору біомеханіки?

ТЕМА 3. ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ РУКОПАШНОМУ БОЮ

1. Підготовчі прийоми.
2. Прийоми нападу.
3. Прийоми захисту.
4. Прийоми звільнення.

Підготовчі прийоми – це дії, які забезпечують якісну підготовку до ведення рукопашної сутички. Вони включають *стійки, пересування та прийоми самострахування*.

Стійкою називають взаємне розташування частин тіла людини щодо її центру тяжіння та площі опори під час виконання вправи або прийому. Певні положення приймаються з метою створення найвигідніших умов для початку бою та подальших дій. До них належать *стійки та готовності до бою*.

Стійки можуть бути *фронтальними* (висока, середня, низька) і *бічними* (правобічна та лівобічна). За високої фронтальної стійки ноги розташовуються в стійці ноги нарізно, руки – попереду, злегка зігнуті, долонями вниз, підборіддя опущене. За середньої та низької фронтальних стійок ноги зігнуті в колінах відповідно до напівприсіду й повного присіду. Спина округла. Розташування рук і підборіддя таке саме, як за високої стійки. За бічної стійки права (ліва) нога виставлена на крок уперед, корпус злегка нахилений у бік виставленої ноги. Однойменна виставленій нозі рука трохи зігнута в ліктьовому суглобі, кисть – на рівні грудей; друга рука зігнута сильніше, кисть – перед поясом.

Готовність до бою – це найзручніше положення для нападу на противника або самозахисту. Вона може бути без зброї та зі зброєю (автомат, мала лопата, ніж).

Для готовності до бою без зброї потрібно виставити ліву ногу на крок уперед і злегка зігнути обидві ноги в колінах. Тулуб трохи нахилити вперед. Вагу тіла рівномірно розподілити на обидві ноги. Ліву руку зігнути в ліктьовому суглобі та винести вперед, кисть – на висоті грудей; кисть (кулак) правої руки – біля пояса.

Пересування виконуються *кроком, стрибками та бігом. Крок* починається з ноги, що стоїть ближче до напрямку руху. Інша нога підставляється на відстань, що дозволяє зберегти стійке положення тіла. *Біг* являє собою прискорений варіант пересування кроком.

Пересування стрибками є більш ефективним способом зближення з противником або швидкого відходу від нього. Стрибок характеризується фазою польоту. Він виконується з фронтальної (вправо, вліво) або бічної (вперед, назад) стійки завдяки різкому відштовхуванню від опори ногою, що стоїть позаду (дальшої щодо напрямку стрибка). Приземлення відбувається на іншу ногу або одночасно на обидві ноги. Можливий стрибок назад з майже одночасним поштовхом обома ногами та приземленням на обидві ступні.

Прийомами самострахування називаються прийоми падіння та групування, що забезпечують запобігання ударам об поверхню після кидків, зіткнень, проведення больових прийомів у єдиноборстві з противником. Узагальнено самострахування – це вміння падати не травмуючись.

Прийоми самострахування при падіннях розрізняються за напрямком падіння й виконуються вперед, назад, на бік. Оволодіння прийомами самострахування починається з вивчення групування та перекидів.

Групування. Сісти на опору й обхопити обома руками гомілки ніг, коліна злегка розвести, п’яти – разом, тулуб зігнути, голову опустити, притиснувши підборіддя до грудей. Підтягуючи руками гомілки, наблизити тулуб до стегон.

Перекид уперед. З вихідного положення – фронтальної стійки присісти, коліна злегка розвести в сторони. Притиснувши підборіддя до грудей і сильно зігнувши спину, упертися долонями об землю. Відштовхнувшись ногами та спираючись потилицею об опору, зробити перекат через спину вперед. У кінцевій фазі перекату захопити руками гомілки ніг і, закінчивши перекид, прийняти положення групування або повернутися у вихідне положення.

Для виконання *перекиду назад* із фронтальної стійки – присісти, щільно притиснути підборіддя до грудей і, падаючи назад, згрупуватися. У момент торкання опори плечима спертися руками біля голови, перекотитися назад через голову чи плече і прийняти вихідне положення або групування.

Перекид уперед стрибком із положення стоячи та з розбігу (сальто). Нахиляючи корпус уперед, поштовхом обох ніг підстрибнути та в момент опори руками об опору згрупуватися і зробити перекат через спину, послідовно торкаючись килима (землі) потилицею, лопатками, тазом. Закінчивши перекид, встати у вихідне положення. Цей перекид також може виконуватися після кількох кроків розбігу.

Перекид уперед через плече. Стати на праве (ліве) коліно і, пропускаючи праву (ліву) руку між ніг долонею вниз, поставити праве (ліве) плече на опору; голову відвести до лівого (правого) плеча, а підборіддя притиснути до грудей; відштовхнувшись ногами, зробити перекат по діагоналі спини з правого (лівого) плеча в напрямку лівої (правої) сідниці та зайняти положення на лівому (правому) боці. Перекид закінчити випереджальним ударом випрямленою лівою (правою) рукою та ногами об опору. У кінцевому положенні ліва (права) нога зігнута, а права (ліва) перебуває попереду на всій ступні.

Падіння вперед. З фронтальної стійки впасти вперед на злегка зігнуті й розведені ліктями в сторони руки (падіння пом'якшується завдяки поступливій роботі м'язів-розгиначів плечей). При падінні вперед стрибком підстрибнути і впасти вперед на злегка зігнуті й розведені ліктями вбік руки, з наступним перекатом з грудей на живіт.

Падіння назад. З фронтальної стійки, присідаючи та падаючи назад, перекотитися на спину, амортизуючи своє падіння одночасним випереджальним ударом розведених в сторони (під кутом близько 45°) рук об опору.

Падіння назад через спину партнера. Вихідне положення – стоячи спиною біля правого (лівого) боку партнера, що стоїть на чотирьох, підборіддя притиснути до грудей, руки витягнути вперед долонями вниз. Роблячи рух, ніби сідаючи на спину партнера, почати падіння назад-вниз. Перекотитися на свою спину з одночасним випереджальним ударом обома руками об опору.

Падіння на бік. Вихідне положення – фронтальна стійка. Присідаючи й одночасно закручуючи корпус вправо (вліво), опуститися на опору правою (лівою) сідницею і перекотитися в групуванні на правий (лівий) бік, попередньо зробивши випереджальний удар випрямленою правою (лівою) рукою і ногами об опору. Тіло має прийняти кінцеве

положення лежачи на боці так, щоб одна нога, зігнута в колінному та кульшовому суглобах, лежала на землі зовнішньою поверхнею гомілки та стегна, друга стояла перед нею на всій ступні, а рука, що виконувала випереджальний удар, знаходилася на землі за 15-25 см від коліна. Голова притиснута до витягнутої вперед-вгору іншої руки.

Падіння на бік через спину партнера. Вихідне положення – стоячи спиною біля правого (лівого) боку партнера, що стоїть на чотирьох. Захопити своєю лівою (правою) рукою одяг партнера в області рукавного шва на плечі. Тулуб злегка зігнути в попереку, підборіддя притиснути до грудей, праву (ліву) руку витягнути перед собою долонею вниз. Піднімаючи зігнуту в коліні ліву (праву) ногу, ніби сідаючи за партнера, перевалитися через нього і впасти на правий бік у групуванні, виконавши випереджальний удар правою (лівою) рукою. Захоплену частину одягу партнера не відпускати.

Падіння на бік перекидом уперед через спину партнера. Вихідне положення – стоячи біля правого (лівого) боку обличчям до партнера, що стоїть на чотирьох. Захопити лівою (правою) рукою одяг на його лівому (правому) плечі, праву (ліву) руку витягнути вперед перед собою. Поштовхом ніг, групуючись, виконати перекид уперед у площині, що проходить через ліве (праве) плече та праву (ліву) сідницю. У момент падіння на бік зробити випереджальний удар правою (лівою) рукою та ногами об опору.

Падіння на бік через палицю (жердину). Для падіння на правий (лівий) бік стати до палиці спиною і захопити її лівою (правою) рукою хватом знизу. Не відпускаючи палицю, здійснити падіння назад на бік, зробивши в момент приземлення випереджальний удар витягнутою правою (лівою) рукою та ногами об опору. Палиця (жердина) тримається партнером двома руками над плечем.

Падіння на бік перекидом уперед через палицю або жердину. Стати до палиці обличчям і захопити її зверху лівою (правою) рукою на рівні пояса. Права (ліва) рука витягнута вперед долонею вниз. Поштовхом ніг виконати перекид уперед через ліве (праве) плече і, не відпускаючи палицю, приземлитися на бік, виконавши випереджальний удар правою (лівою) рукою та ногами об опору.

Падіння на бік перекидом уперед через руку партнера. Стати до партнера лівим (правим) боком, захопивши в глибоке захоплення своєю правою (лівою) рукою зап'ястя однойменної руки партнера. Іншу руку витягнути вперед долонею вниз. Нахиляючись уперед, відштовхнутися ногами і зробити перекид уперед, приземляючись на лівий (правий) бік з одночасним випереджальним ударом рукою та ногами об опору.

Підготовчі прийоми розучуються на першому занятті з рукопашного бою в такій послідовності: положення, пересування та прийоми самострахування. Удосконалення цих прийомів відбувається в підготовчій частині кожного наступного заняття.

Навчання стійкам, готовності до бою та пересуванню проводиться груповим методом фронтально, стоячи обличчям один до одного на відстані 6-8 кроків.

Падіння (крім падіння вперед) розучуються в такій послідовності:

- відпрацювання кінцевих положень і випереджальних ударів руками та ногами;
- виконання падінь із групування, сидячи на землі;
- виконання падінь із низької, середньої та високої стійок;
- виконання падінь у процесі пересувань у поєднанні з раніше вивченими прийомами та діями.

У міру оволодіння початковими навичками найпростіших падінь слід переходити до вивчення складніших прийомів: падіння назад і на бік через спину партнера, перекидів уперед через спину, руку партнера та через жердину.

Прийоми самострахування – це складні координаційні вправи. Тому необхідно суворо дотримуватися зазначеної вище послідовності їхнього розучування, щоб ті, хто навчається, поступово могли оволодівати навичками групуватися та закручуватися під час падіння з подальшим страхуванням себе від болючих відчуттів при ударі об землю. Прийоми самострахування розучуються обов'язково в обидві сторони.

Навчання прийомів самострахування здійснюється, як правило, одночасним або почерговим виконанням вправ усіма учнями. Тренування у виконанні прийомів самострахування проводиться на місці та в русі одночасно всіма, хто займається, або потоком у різних

поєднаннях з пересуваннями та перекидами на безпечних інтервалах і дистанціях.

Прийоми нападу включають *удари рукою і ногою, больові прийоми, способи удушення та кидки*.

У рукопашній сутичці вміння швидко, точно і сильно завдавати удари рукою і ногою у відкриті та найвразливіші частини тіла противника може виявитися вирішальним для перемоги. Вчасно і точно завданий удар (або серія ударів) рукою та ногою спричиняє сильний больовий шок, втрату рухової здатності та свідомості, а в деяких випадках – смерть.

На тілі людини є велика кількість больових точок. Однак, залежно від одягу та спорядження, ці точки не завжди можуть бути вразливими, особливо якщо удар завдати недостатньо сильно та точно.

Удари рукою завдаються основою стиснутих у кулак пальців, м'язовою частиною кулака, основою та ребром долоні, передпліччям та ліктем.

Удар основою стиснутих у кулак пальців завдається прямо, збоку, знизу (в обличчя, щелепу, в живіт, в ділянку серця, сонячне сплетіння, в печінку). Положення кулака під час удару має бути таким: пальці зігнуті та притиснуті до долоні, великий палець – на середній фаланзі вказівного пальця, п'ясткові кістки мають бути прямим продовженням кісток передпліччя. Кулак рухається за найкоротшим напрямом і стискається до повного напруження безпосередньо перед ударом у ціль. За прямих ударів кулак розгортається пальцями вниз. За бічних ударів і ударів знизу – пальцями всередину.

Удар м'язовою частиною кулака завдається зверху по носу, збоку в скроні та по ключиці, він виконується злегка зігнутою в ліктьовому суглобі рукою. Сила удару збільшується завдяки різкому скороченню м'язів передньої частини тулуба в момент, що передує зіткненню кулака з метою.

Удар основою долоні завдається в нижню щелепу і в основу носа при безпосередньому зіткненні з противником після короткого замаху. Силу удару слід збільшувати завдяки різкому поштовху та випрямленню ноги, що стоїть позаду, ніби вкладаючи в удар вагу свого тіла.

Удар ребром долоні завдається по шиї: збоку, в ділянку сонної артерії, при закинутій назад і на бік голові – по горлу. Позаду-збоку – в основу черепа (при опущеній вниз голові противника, що нахилився вперед).

Удар передпліччям завдається зовні по ліктьовому суглобу випрямленої руки противника.

Удар ліктем завдається в обличчя противника та в ділянку сонячного сплетіння.

Удари ногою завдаються носком, підйомом, стопою, каблуком у гомілку (передню незахищену м'язами частину), в колінний суглоб, у пах, у ділянку селезінки, печінки, нирок; коліном – у пах і обличчя противника, що нахилився. Лежачому противнику завдають ударів носком, каблуком в обличчя, основу черепа, поперек, куприк, живіт, підребер'я, сонячне сплетіння, пахову ділянку.



Різновиди ударів під час ведення поєдинків.

Ефективність ударів ногою у всіх випадках залежить від стійкого положення нападника в момент удару. Удар виконується з короткого замаху ногою, що стоїть позаду. У момент замаху вага тіла переноситься на опорну ногу.

Удари ногою застосовуються у всіх випадках єдиноборства з противником. Сильний удар ногою в найбільш вразливе та незахищене місце завдає гострого болю противнику і тимчасово позбавляє його здатності до опору.

Удари рукою і ногою відпрацьовуються на підвісних мішках і тренувальних манекенах, на електрифікованих макетах за позначеними найвразливішими больовими точками. Навчання ударів проводиться груповим одностороннім методом, цілісним виконанням прийому. Якщо немає потрібної кількості тренувальних манекенів та інших пристосувань, навчання ударів рукою та ногою здійснюється почерговим або потоковим виконанням прийомів. Жодного позначення ударів в уявного противника на заняттях практикувати не слід. Кожен, хто навчається, повинен чітко знати та практично завдавати удар в певну точку тіла потрібним прийомом і з максимальною силою. Тому якість підготовки в оволодінні цією групою прийомів повністю залежить від забезпечення занять необхідним інвентарем (спеціальними манекенами та мішенями).

Під час проведення навчальних сутичок із партнером удари слід лише позначати, зупиняючи руку (ногу) в безпосередній близькості від цілі. Причому швидкість виконання удару та сила напруження м’язів у цьому випадку не повинні знижуватися. Тренування у виконанні ударів проводиться в поєднанні з різними пересуваннями, перекидами, падіннями, одночасним або потоковим виконанням комбінацій різних ударів усіма, хто займається.

Удари рукою і ногою слід вважати результативними в тому випадку, якщо вони завдаються в незахищені одягом і спорядженням найвразливіші частини тіла. Тому під час навчання ударів безпосередньо перед виконавчою частиною команди необхідно вказати, куди слід завдати удару. Наприклад: «Прямим лівої в щелепу знизу, правою в живіт – БИЙ» тощо. За цією командою ті, хто навчаються, виконують серію ударів і приймають готовність до бою.

Розучування техніки ударів рукою і ногою проводиться на перших практичних заняттях з рукопашного бою. Тренування ж у їхньому виконанні здійснюється в процесі підготовчої частини всіх наступних занять, що збільшує її щільність, робить більш специфічною для виконання завдань основної частини занять із рукопашного бою.

Навчання больовим прийомам проводиться груповим методом в умовах фронтального розташування тих, хто займається. Спочатку прийом частинами розучують перші (за номінальним визначенням) учні на своїх партнерах, які не чинять опору. Тренер ретельно визначає конкретні деталі техніки та послідовність виконання прийому. Після засвоєння окремих елементів прийом виконується суцільно спочатку в повільному, а потім – у швидкому темпі.

Другі (за номінальним визначенням) учні починають розучувати прийом у тій самій послідовності, що й перші (роздільним методом). Однак процес оволодіння навичкою у виконанні прийому другими учнями буде коротшим, оскільки вони вже ознайомилися з рекомендаціями та деякими деталями техніки під час навчання перших учнів. До самостійного виконання прийому в парах слід перейти лише після того, як усі учні виконали його кілька разів за командою загалом.

Під час самостійного розучування прийомів учні продовжують відпрацьовувати окремі деталі техніки частинами або загалом. Тренер, послідовно працюючи з кожною парою, має можливість дати їм конкретніші вказівки з техніки, що дозволяє успішніше формувати навички у виконанні цих прийомів.

У рукопашному бою больові прийоми мають велике значення. Уміле застосування їх дає змогу вести успішну боротьбу як із неозброєним, так і з озброєним противником. Розучування больових прийомів починається на місці (від роздільного методу в парах до цілісного виконання).

Тренування учнів у больових прийомах здійснюється шляхом багаторазового цілісного їх виконання з різних вихідних положень (спереду, ззаду, збоку, при замахах, захопленнях, на праву, ліву руку) в поєднанні з пересуваннями, перекидами. Темп та кількість повторень, а також «тактичне» тло визначаються тренером. Для запобігання травмам необхідно починати виконання прийому швидко, а закінчувати – плавно,

припиняючи виконання його за першим сигналом партнера «Є», а також ударом долонею об опору або тіло того, хто виконує прийом.

Навчання больовим прийомам слід починати з тих, які проводяться в стійці, а після розучування кидків вивчати больові прийоми лежачи. Кожен больовий прийом розучується на обидві руки (ноги). Розучування больових прийомів у стійці доцільно починати із загину руки за спину.



Фінальний поєдинок на кубку України з рукопашного бою серед дорослих, м. Буча, вагова категорія 90 кг.

Навчання *загину руки за спину* здійснюється спочатку при підході до партнера ззаду. Учні розташовуються у парами фронтально, з інтервалом 3-4 кроки. Прийом виконується за елементами на три рахунки. На рахунок «раз» перші номери (ті, що стоять позаду) з кроком лівою ногою до правої ноги партнера захоплюють своєю правою рукою його праву руку за зап'ястя. Тренер, подавши виконавчу команду, перевіряє правильність захоплення та виправляє допущені помилки. На рахунок «два» перші номери, штовхаючи долонею лівої руки, розгорнутої пальцями вправо, захоплену руку партнера в ділянці ліктьового згину зсередини, закладають його передпліччя у свій ліктьовий згин, а долоню лівої руки переводять на лікоть. Натискаючи на лікоть, завдають йому болю. Тренер, звертає увагу на те, щоб другі номери не чинили опір, а, відчувши біль, подавали сигнал, за яким перші номери припиняють тиснути на лікоть. На рахунок «три» перші номери підставляють праву ногу на лінію ніг партнера, а правою рукою позначають удар ребром долоні по шиї та

захоплюють партнера за волосся або одяг на лівому плечі, змушуючи його стати навшпиньки або на одну ногу. В такому порядку прийом виконується 2-3 рази за командами.

Далі прийом виконується на два рахунки, а потім – кілька разів суцільно в повільному та швидкому темпі під контролем тренера. Після цього учасники міняються місцями, тренер проводить навчання других номерів у такій самій послідовності. Закінчивши розучування з другими номерами, той, хто навчає, дає завдання на самостійне виконання прийому (5-10 разів), після чого організовує тренування. Учні за командою тренера по черзі виконують прийом 3-5 разів на місці (на праву та ліву руки) – у повільному та швидкому темпі, в русі кроком та бігом, а також після позначення ударів рукою та ногою, різних перекидів та падінь. У процесі навчання тренер виправляє помилки, допущені учнями, домагається точності та швидкості виконання прийому.

Опанувавши загин руки за спину при підході ззаду, учні розучують *загин руки за спину спереду* в тій самій послідовності. У процесі тренування загин руки за спину виконується спереду, збоку, ззаду, на місці, в русі кроком та бігом, у поєднанні з підповзанням, ударами, перекидами, падіннями та доводиться до конвоювання або зв'язування. При цьому тренер своїми розпорядженнями та командами має створювати такі умови виконання прийому, за яких поряд зі швидкістю та точністю виконання виявлялися б творчість, хитрість і кмітливість.

Навчання *загину руки всередину* проводиться в такій послідовності. На рахунок «раз» із кроком лівою ногою до правої ноги партнера поворотом направо захопити передпліччя його правої руки біля зап'ястя двома руками зверху. На рахунок «два», натягуючи руку на себе, викручуючи її всередину і вимикаючи в ліктьовому суглобі, опустити його груди та голову вниз. Одночасно завдати зустрічного удару ногою в обличчя або груди. На рахунок «три», підставляючи ліву ногу зовні правої стопи партнера та відставляючи праву ногу назад, підвести його плече під свою ліву пахву, притиснути його своїм плечем до стегна, перехопити правою рукою за кисть і, розгинаючи лікоть, підняти його руку вгору до спричинення йому болю. Тренер, поправляючи положення учнів під час виконання кожного рахунку, звертає увагу на те, що партнери не чинили опір, а, відчувши біль, подавали сигнал. Після

оволодіння прийомом по розділах він виконується в повільному та швидкому темпі. Той, хто навчає, домагається точності рухів і правильного кінцевого положення учнів на важелі руки всередину.

Навчання *загину руки назовні* проводиться в такій послідовності. На рахунок «раз» з кроком лівою ногою до правої ноги партнера, захопити його кисть так, щоб великі пальці були з тильного боку долоні, а решта – з внутрішнього біля її основи. На рахунок «два», піднімаючи передпліччя та розгортаючи кисть долонею догори, зігнути кисть, спрямовуючи її до передпліччя і вниз, звалити партнера і завдати йому сильного удару ногою. Далі на рахунок «три» затиснути захоплену руку колінами і захопити правою рукою за кисть (пальці), а лівою – за одяг біля ліктя. На рахунок «чотири», перевертаючи партнера на живіт, провести загин руки за спину, сісти на нього.

На цьому етапі навчання звертається увага на те, щоб учні могли здійснювати больовий вплив на захоплену за лікоть та кисть руку і тим самим змусити противника прийняти необхідне положення.

Навчання *вузлу руки нагорі* проводиться в такій послідовності. На рахунок «раз» із кроком лівою ногою до правої ноги партнера і поворотом направо захопити правою рукою його праву руку біля кисті. На рахунок «Два», натягуючи його руку на себе, завдати передпліччям лівої руки удару в ліктьовий згин і захопити лівою рукою передпліччя своєї правої руки з-під руки партнера (з’єднати у вузол).

Тренер звертає увагу на те, щоб у момент позначення удару рука партнера була випрямлена і розгорнута до передпліччя руки, що б’є, ліктем. На рахунок «три» з одночасним ударом ногою в промежину і поворотом наліво різким рухом опустити захоплену руку кистю за голову, завдаючи ліктем удару по обличчю. Звалити партнера та позначити удар ногою.

На цьому етапі навчання тренер звертає особливу увагу на правильне виконання вузла руки та звалювання партнера в результаті больового впливу. Далі на рахунок «чотири», здійснюючи больовий вплив на кисть партнера (дотиск кисті), звільнити ліву руку і захопити його одяг на лікті; перевертаючи партнера на живіт, провести загин руки за спину, сісти на нього.

Навчання вузлу руки нагорі закінчується, як і в попередніх прийомах, відпрацюванням швидкості та точності його виконання з різних положень у поєднанні з раніше вивченими прийомами та постійним ускладненням умов.

Навчання *загину ліктя на передпліччі* проводиться в такій послідовності. На рахунок «раз» з кроком лівою ногою до правої ноги партнера захопити правою рукою його праву руку біля кисті. На рахунок «два», натягуючи його руку на себе з поворотом направо, лівою рукою завдати удару по обличчю і зверху (вище ліктя партнера) обігнути його руку, захопивши передпліччя своєї правої руки. На рахунок «три», проводячи загин ліктя через своє передпліччя, змусити противника слідувати в потрібному напрямку.

Слідом за розучуванням по розділах прийом виконується в повільному та швидкому темпі загалом. При цьому тренер звертає увагу на те, щоб захоплення передпліччям руки партнера своєю лівою рукою було вище ліктя. У такому положенні легше здійснювати больовий вплив, не допускаючи, щоб партнер рухався позаду того, хто виконує прийом.

Навчання *загину ліктя на плечі* проводиться по розділах. На рахунок «раз» з кроком лівою ногою захопити двома руками зап’ястя правої руки партнера. На рахунок «два» повернутися через праве плече кругом на лівій нозі та покласти його руку ліктьовим суглобом на своє ліве плече. На рахунок «три» обережно натиснути на руку вниз (до сигналу партнера). Після освоєння по розділах прийом розучується загалом у повільному та швидкому темпі. При цьому тренер звертає увагу на швидке захоплення руки і поворот до партнера і головне – на надання больового впливу.

Тренування в больових прийомах здійснюється шляхом багаторазового виконання як окремих прийомів, так і їхніх зв’язок. Для виконання кожного з прийомів у зв’язці існує найвигідніше положення. Прикладами простих зв’язок можуть бути такі:

- захопити партнера на загин руки всередину і, позначивши його виконання, провести загин руки назовні з переходом на загин руки за спину;

- захопити партнера на загин руки назовні і позначити його виконання, відчувши опір партнера, провести загин руки всередину з переходом на загин руки за спину;

- захопити своєю правою рукою праву руку партнера і, натягуючи її на себе, позначити удар передпліччям у ліктьовий згин і провести загин ліктя через передпліччя;

- захопити руку партнера на загин ліктя через передпліччя, провівши його два-чотири кроки, різко повернутися наліво, зігнути руку в ліктьовому згині та провести вузол руки нагорі, перевести на загин рук за спину, звалити партнера;

- захопити руку партнера на загин руки назовні, натягнувши її, почати виконання загину руки всередину, а потім, відчувши опір, провести вузол руки нагорі, звалити його та загнути руки за спину.

Підбираючи подібні вправи, тренер створює такі умови тренування, які дозволяють пов’язати всі больові прийоми між собою та виробляють в учнів здатність тактично правильно й творчо застосовувати вивчені прийоми. На такому тренуванні виробляється індивідуальний стиль у застосуванні больових прийомів.

Кидки є складною групою прийомів нападу та самозахисту і застосовуються в найвигідніший момент ведення рукопашного бою.

Кидками не досягається кінцева мета єдиноборства, а лише створюються найсприятливіші передумови для цього шляхом застосування ударів ногою і больових прийомів, що дозволяють підпорядкувати противника своїй волі.

Для виконання *кидка зі стійки* потрібно вивести противника з рівноваги і не дати йому можливості знову відновити стійке положення. Цього можна досягти, використовуючи несподівані захоплення за одну або обидві ноги, тулуб, руки, різку зміну напрямку зусиль, поштовхи вперед, назад або збивання на одну ногу («осаджування») тощо.

При виведенні противника з рівноваги та при кидках необхідно завжди максимально використовувати свою вагу та інерцію руху тіла. Використання інерції забезпечує тому, хто виконує прийом, перевагу в силі. Для атаки потрібно вибирати напрямок, у якому противник менш стійкий: різка його зміна дозволяє використовувати початковий опір

противника як корисну силу для виконання прийому в новому напрямку, що під час проведення кидків украй важливе й необхідне.

Кинутий на опору противник на деякий (хоч і незначний) час виявляється нездатним до активного опору. Цього достатньо для того, щоб завдати удару, виконати больовий прийом або удушення і тим самим підпорядкувати противника своїй волі.

На відміну від спортивної боротьби, перемога в рукопашній сутичці швидше й ефективніше досягається в тому випадку, якщо противник виявиться поваленим на опору обличчям униз. Таке положення ще більшою мірою виключає можливість активної оборони. Тому в єдиноборстві слід у всіх випадках домагатися створення ситуацій, які дозволяють швидше досягти кінцевої мети.

Кидок із захопленням ніг ззаду. Підкравшись до противника ззаду, захопити руками гомілки його обох ніг. Різким ривком руками на себе і поштовхом плечем або головою під сідниці кинути його обличчям униз на опору. Завдати носком ноги удару в ділянку паху, миттєво стрибком сісти противнику на спину так, щоб праве коліно і ліва стопа (або навпаки) стояли на опорі. Захопити пальцями правої руки за волосся, очниці противника і закинути його голову вгору-назад. Лівою рукою обхопити шию противника, а правою захопити своє ліве зап'ястя. Притягуючи голову противника до своїх грудей і впираючись ногами об опору, провести удушення.

Задня підніжка. Якщо попереду знаходиться права нога, захопити своєю лівою рукою за одяг противника біля ліктя, а правою – на плечі його правої руки і завдати удару правою ногою. Зробивши крок лівою ногою вперед-вліво, ривком потягнути його за захоплену руку вліво-вниз, посадивши на ногу, що стоїть попереду. Не послаблюючи захоплення і зберігаючи стійку рівновагу, винести праву ногу і маховим підбивальним рухом поставити її за підколінний згин ноги противника. Різким рухом рук і корпусу вліво-вниз кинути противника через свою ногу назад-вліво. Завдати удару носком правої ноги в підребер'я по печінці або каблуком у живіт. За необхідності, не відпускаючи захопленої руки, провести загин руки за спину. Так само, але зі зміною відповідно положень рук і ніг, прийом виконується в інший бік.

Найбільш ефективно кидок задньою підніжкою застосовується в тих випадках, коли противник тягне на себе.

Задня підніжка із захопленням ноги. Якщо права нога противника виставлена далеко вперед, швидко присісти та лівою рукою захопити її біля підколінного згину. Випрямляючись і піднімаючи захоплену ногу якомога вище, поставити свою праву ногу зсередини в підколінний згин лівої ноги противника. Штовхнувши його правою рукою в ліве плече і, сильно потягнувши за ногу, провести підніжку під його ліву ногу. Підхопивши ліву ногу в ліктьовий згин своєї правої руки, завдати удару ногою в промежину. Піднімаючи за обидві ноги противника вгору і злегка прогинаючись, перевернути його обличчям униз, переступаючи через нього правою (лівою) ногою, і сісти йому на поперек. Не відпускаючи ніг і відхиляючись назад, травмувати хребет. Так само, але зі зміною відповідно положень рук і ніг, прийом виконується в інший бік. Цей кидок може застосовуватися й у випадках захисту від ударів ногами. При захисті від удару правою ногою ухилитися вправо і підхопити ногу, що б'є, у ліктьовий згин лівої руки. Штовхнувши противника (завдаючи удару правою рукою), провести підніжку, як описано вище.

Кидок через спину. Захопивши противника лівою рукою за одяг на передпліччі або за кисть правої руки, завдати йому удару правою ногою в коліно (пах). Кроком правою ногою до ступні правої ноги противника і повернувшись на носку наліво спиною до нього, одночасно захопити правою рукою знизу-ззовні одяг на його правому плечі. Перенести центр ваги на обидві ноги (ноги – на ширині плечей) і, присідаючи, натягнути руку противника на своє праве плече. Випрямляючи ноги й різко нахиляючись уперед, підбити сідницями противника і кинути його на опору (у момент кидка відставити ліву ногу вбік і перенести на неї вагу тіла), правою ногою завдати удару в підребер'я (по печінці). Перехопити правою рукою за кисть, а лівою – за одяг біля ліктя і, натискаючи на кисть та лікоть, перевернути противника обличчям униз, перевести на загин руки за спину та зв'язати його. Так само, але зі зміною відповідно положень рук і ніг, прийом виконується в інший бік. Кидок через спину застосовується у випадках, коли противник намагається тіснити, штовхаючи руками, а також при звільненні від захоплень горла і тулуба (з руками) ззаду.

Кидок через голову. Захопити одяг під ліктями або на плечах противника. Ліву ногу поставити між його ніг і, сідаючи якомога ближче до її п'яти, одночасно рвонути противника на себе і впертися ступнею правої напівзігнутої ноги в низ його живота. Перекочуючись через спину назад, у момент торкання землі лопатками сильно штовхнути противника стопою правої ноги вгору та назад за свою голову. Зробивши повний перекат назад, не відпускаючи противника, сісти йому на груди і завдати удару рукою по обличчю. Захопити руками його праву кисть і, перекочуючись на свій правий бік, провести важіль ліктя через стегно за допомогою ноги зверху.

Кидок через стегно. Захопити противника правою рукою за пояс або за шию ззаду, а лівою – за одяг на правому передпліччі (противник напирає). Швидко повернутися до противника спиною на виставленій вперед правій нозі та поставити до неї ліву ногу. Тулуб при цьому нахилити вперед, а ноги трохи зігнути в колінах і щільно притиснути противника. Різко випрямляючи ноги, підбити вгору своїм правим стегном противника і, нахиляючись уперед, кинути його на опору. У момент кидка зробити лівою ногою крок убік і перенести на неї вагу тіла. Захопити правою рукою за одяг біля ліктя і завдати удару ногою. Перевести на загин руки за спину, сісти зверху та зв'язати противника. У разі падіння на противника провести правою ногою вузол його правої руки.

Підхват. Захопити противника за одяг лівою рукою під ліктем правої руки, а правою – за одяг ззаду на спині. Поставити праву ногу між ніг противника і повернутися на її носку до нього спиною. Підставити ліву ногу і перенести на неї вагу тіла. Підбити випрямленою правою ногою передню частину правого стегна противника з одночасним ривком руками вліво-вниз і кинути його на землю. Завдати удару ногою або для утримання захопити за кисть праву руку противника і, розгортаючи її пальцями вгору, опуститися на землю ближче до своїх п'ят, провести загин ліктя із захопленням руки між ніг. Підхват виконується під ногу, що стоїть попереду.

Передня підніжка. Захопити правою рукою одяг під пахвою лівої руки противника, а лівою – одяг під правим плечем. Повертаючись вліво спиною до противника, стати в положення, щоб права витягнута нога перекривала його праву ногу, а ліва знаходилася ззовні лівої його ноги.

Вагу тіла перенести на напівзігнуту ліву ногу. Ривком рук (правої – вгору, а лівої – вперед-вліво) кинути противника вліво-вниз на опору головою до свого лівого носка. Утримуючи обома руками його праву руку, завдати удару ногою або провести один із больових прийомів.

Кидки розучуються груповим методом фронтально розчленовано. Кожна пара, що займається, повинна розташовуватися в інтервалах, що виключають можливі випадки травм. Під час навчання кидків на обладнаному невеликому майданчику (килимі) їх слід виконувати від центру до його країв. Усі вони, за винятком кидків через голову та із захопленням ніг ззаду, розучуються в обидві сторони.

Послідовність розучування кидків така сама, як і больових прийомів. Прийом ділиться на окремі, логічно самостійні частини, які не порушують його загальну структуру. Він відпрацьовується до цілісного виконання спочатку з одними учнями, а потім з іншими за командами тренера з виправленням помилок після кожного елемента. Потім, за завданням тренера, він виконується самостійно у складнішій ситуації.

Тренування у виконанні кидків слід організовувати з урахуванням обставин, за яких можна провести цей кидок і досягти кінцевого результату. Наприклад, кидок із захопленням ніг ззаду доцільно відпрацьовувати після безшумного наближення до противника з подальшим удушенням його, сидячи верхи або лежачи на боці. Перш ніж тренувати учнів у виконанні кидків, необхідно заздалегідь обумовити дії партнерів: проводити кидки в поєднанні з больовими прийомами – загин руки всередину або назовні з подальшим переведенням на загин руки за спину. При організації тренування слід також широко поєднувати кидки із завданням (позначенням) різних ударів у больові точки.

Найбільш характерними тренувальними вправами під час навчання кидкам можуть бути такі:

1. Партнери, захопившись за одяг на плечах і переміщаючись, уважно спостерігають один за одним. Один із них навмисно на деякий час затримує виставлену вперед праву (ліву) ногу (дії кожного з тих, хто займається, заздалегідь визначає тренер заняття), другий негайно проводить кидок.

2. Першим учням тренер ставить завдання – провести будь-який із розучених раніше кидків у потрібний найсприятливіший момент

переміщення партнерів у захопленні – другі учні при цьому чинять лише частковий опір. Після виконання двох-трьох кидків партнери міняються ролями. Кидки з активно діючим партнером в ускладненій обстановці, наближеній до сутички, проводяться з метою закріплення навичок, вироблення вміння підготувати сприятливу для проведення прийому обстановку та вибрати момент для атаки.

Завершальним етапом удосконалення техніки виконання вивчених кидків є навчально-тренувальна сутичка. У процесі навчання її слід включати після відпрацювання техніки всіх кидків, передбачених програмою. На навчальну сутичку відводиться, як правило, 2-3 хвилини. При цьому тренер заняття уважно стежить за правильним виконанням прийомів і дотриманням заходів безпеки учнями.

Під час таких сутичок ті, хто займається, освоюють тактику ведення єдиноборства, виробляють уміння розраховувати свої сили та пристосовуватися до обстановки, що швидко змінюється. В учнів виховується наполегливість та рішучість дій, ініціатива та воля до перемоги.

Захист від ударів рукою залежно від способу їх завдання (прямо, збоку, знизу, ребром долоні тощо) та дистанції між противниками виконується відбивом кулака (передпліччя) убік, підставкою передпліччя або плеча, пірнанням під руку, що завдає удару, відходом (стрибком) назад, убік.

Після захисту слід негайно завдати противнику у відповідь удар рукою чи ногою або застосувати больовий прийом.

Захист від ударів кулаком прямо (при ударі правою) виконується швидким відходом вліво і розворотом корпусу вправо з одночасним відбивом і захопленням передпліччя руки, що б’є, своєю лівою рукою. Слідом за цим захопити своєю правою рукою кисть руки противника зверху і, відставляючи праву ногу назад, зробити загин руки всередину. Перевести противника в положення лежачи і, виконавши загин руки за спину, зв’язати. При ударі противника лівою рукою поворот здійснюється в лівий бік на правій нозі, послідовність дій зберігається, змінюється лише положення рук і ніг.

Захист від удару в голову кулаком збоку виконується підставкою передпліччя (плеча), руки з подальшим контрударом іншою рукою (ногою) у незахищені вразливі частини тіла противника (обличчя, живіт, пах,

колінний суглоб), а також пірнанням під руку та ударом у живіт противника з подальшою серією ударів рукою і ногою по больових точках.

Захист від удару кулаком знизу (правою рукою) передбачає блокування (підставку) передпліччям лівої руки противника, що вдаряє, з одночасним захопленням кулака своєю правою рукою зверху (пальцями вліво) і ударом правою ногою в коліно (пах). Натискаючи долонею на кулак, захопити своєю лівою рукою з-під руки противника зап'ястя правої (з'єднати руки у вузол). Маховим рухом поставити праву ногу в підколінний згин правої ноги противника і, не відпускаючи захоплення, задньою підніжкою кинути його на опору, провести загин руки за спину.

Захист від ударів рукою відходом (стрибком назад) виконується швидким кроком або поштовхом обох ніг назад з таким розрахунком, щоб вага тіла розподілялася переважно на ногу, що стоїть попереду. Після стрибка завдати противнику ногою, що стоїть позаду, удару в гомілку, коліно, пах. Далі діяти відповідно до ситуації.

Захист від ударів ногою (носком ноги) здійснюється відходом назад або вбік, підставкою рук та застосуванням задньої підніжки із захопленням ноги. Удар завдається, як правило, ногою, що стоїть позаду, з дальньої дистанції, коли противник не може захопити або вдарити рукою. Тому той, хто обороняється, має можливість з високим ступенем достовірності визначити характер і напрямок удару та ухвалити рішення для відповідного захисту.

Захист відходом вліво при ударі правою ногою. Зробити короткий швидкий випад лівою ногою вліво, повернувшись до противника лівим боком. Підхопити обома руками знизу його ногу і, різко піднімаючи її вгору, перекинути його на опору, завдати удару правою ногою в больову точку. Далі діяти відповідно до ситуації.

Захист відходом вправо при ударі правою ногою. Зробити випад правою ногою вправо і захопити ногу, що б'є (праву), противника біля підколінного згину лівою рукою зверху. Піднімаючи захоплену ногу вгору, перенести вагу тіла на свою ліву ногу і, підставивши праву ногу за ліву ногу противника, провести підніжку.

Захист підставкою рук. Згинаючись уперед, зустріти гомілку ноги противника передпліччями схрещених рук (при ударі правою ногою

права рука – зверху). Слідом за блокуванням захопити п’яту його ноги правою рукою і, різко рвонувши на себе вгору, перевести стопу в ліктьовий згин своєї лівої руки. Натискаючи плечем лівої руки на стопу, а правою притискаючи п’яту до себе і вивертаючи ногу в гомілково-востопному суглобі, кинути противника на опору і завдати йому удару ногою. Потім, продовжуючи больовий прийом, зігнути в коліні захоплену ногу й сісти на неї верхи. Порядок дій описано стосовно захисту від удару правою ногою. При завданні противником удару лівою ногою відповідно змінюються положення рук і ніг, а також напрямки зусиль під час виконання прийомів захисту.

Навчання захисту від ударів рукою та ногою проводиться груповим методом фронтально після вивчення техніки ударів, больових прийомів та кидків.

На першому етапі навчання захисту від ударів рукою та ногою слід розучувати найпростіші, але досить ефективні прийоми: відбивом руки, що б’є, убік; підставкою під удар долоні, передпліччя, плеча з одночасним відходом вправо (вліво); пірнанням під удар із захопленням ніг противника та кидком на землю тощо. При цьому захисти, що дозволяють зупинити атакувальні дії противника, повинні бути негайно підкріплені відповідними ударами рукою, ногою та больовими прийомами. Це положення необхідно обов’язково враховувати під час навчання, постійно формуючи в учнів навички до негайних дій у відповідь.

Надалі, у міру оволодіння технікою больових прийомів та кидків, тренування в захистах від ударів рукою та ногою слід проводити з ускладненням дій тих, хто навчається. Після вивчення ударів рукою, ногою та захистів від них тренування в їх виконанні треба систематично проводити в підготовчій частині всіх наступних занять.

У процесі навчання тренер повинен звертати увагу на необхідність плавного проведення прийому без різких зусиль, не допускаючи травматичних ушкоджень. Під час розучування прийому не всі здатні правильно, без помилок, з першого разу виконати ту чи іншу його частину. У таких випадках елемент, що найважче освоюється, тим більше, якщо він є головним у структурі прийому, доцільно повторити 2-3 рази, а потім приступити до відпрацювання наступної частини прийому або прийому загалом у повільному темпі.

Після того, як перші учні розучили захист від удару ногою (або іншого прийому), тренер приступає до відпрацювання цього прийому з другими учнями. На наступному етапі учні протягом 3-4 хвилин самостійно в парах удосконалюються в техніці виконання прийому під контролем і за допомогою тренера занять.

Тренування в захистах від ударів рукою та ногою як наприкінці навчання окремого прийому, так і в комплексному тренуванні слід проводити спочатку в парах, домагаючись швидкості та суцільності рухів. У міру оволодіння технікою прийому необхідно поєднувати його виконання з іншими вже освоєними атакувальними або захисними діями та проводити їх у вигляді простих навчальних сутичок та єдиноборств – одного партнера проти двох, двох партнерів проти трьох тощо – на заздалегідь обумовлені тим, хто навчає, дії. При цьому слід пам'ятати, що всі дії на партнері (захисні, атакувальні та контратакувальні) при двосторонньому методі навчання повинні лише позначатися, що є неодмінною умовою, яка виключає травматичні ушкодження в тих, хто займається.

У єдиноборстві противник може захоплювати руки, горло, тулуб, ноги та одяг. Ці захвати здійснюються як спереду, так і ззаду, тому вміння **звільнитися від захватів** дуже важливе для успішного ведення рукопашної сутички.

Цю групу прийомів поділяють на з*вільнення від захватів різних частин тіл*а: спереду – рук (одягу на руках), горла (одягу на грудях), тулуба, ніг; ззаду – горла, тулуба, ніг.

Звільнення від захватів, як і інші прийоми, має проводитися швидко й рішуче з подальшим застосуванням прийомів у відповідь, спрямованих на травмування, знищення або полонення противника. Тому техніка звільнень від захватів тісно пов'язана з ударами рукою, ногою та больовими прийомами.

Для звільнення від *захватів рук або кистей* зробити різкий ривок руками в бік великих пальців противника.

Для звільнення від *захвату однієї руки* вхопитися вільною рукою за кулак захопленої руки й із силою рвонути в бік великих пальців рук противника.

Для звільнення від *захватів рукавів* обвести свої руки навколо рук противника, закручуючи одяг навколо пальців, та із силою рвонути в сторони.

Для звільнення від *захватів за горло спереду* (або за одяг на грудях) з'єднати разом стислі кулаки обох рук і, розвівши лікті в сторони, завдати різкого удару між рук противника знизу вгору. Відірвавши руки противника від шиї, завдати удару в обличчя. Або: захопити праву руку противника своєю лівою біля ліктя знизу, а правою (поверх рук) – за передпліччя біля кисті й завдати удару ногою в пах. Збиваючи передпліччям правої руки його ліву руку, повернутися направо і, відставляючи праву ногу назад, провести важіль руки всередину. Далі діяти за обставинами.

Для звільнення від *захвату тулуба без рук спереду* вдарити коліном у промежину або носком у гомілку. Одночасно натиснути долонями в підборіддя противника або великими пальцями в очні западини (або різким ударом обома руками в обличчя противника).

Для звільнення від *захвату ніг спереду* обхопити правою рукою шию противника і, з'єднавши руки, затиснути голову під пахвою. Прогинаючись у попереку, провести удушення. Або захопити однією рукою за потилицю, а іншою – за підборіддя, скрутити шию.

Для звільнення від *захвату горла ззаду* захопити лівою рукою кисть, а правою – одяг на плечі правої руки противника. Завдати удар п'ятою по нозі. Присісти й, підбиваючи противника тазом вгору, провести кидок через спину, після чого завдати удар ногою.

Для звільнення від *захвату тулуба з руками ззаду* завдати рукою удар у пах, швидко присісти, розводячи руки в сторони, й, захоплюючи руку противника (лівою рукою за кисть, правою – за одяг біля ліктя), кинути його через спину та завдати удару ногою або провести больовий прийом.

Для звільнення від *захвату тулуба без рук ззаду* натиснути гострими частинами фаланг пальців на тильну поверхню кисті верхньої (у захваті) руки противника і розчепити захват. Слідом за цим захопити однією рукою за пальці, а іншою – за одяг біля ліктя і, повертаючись кругом, провести загин руки за спину, травмувати, зв'язати або конвоювати противника.

Для звільнення від *захвату ніг ззаду з падінням уперед на зігнуті руки* завдати удару однією або обома ногами в обличчя або груди противника.

Прийоми звільнення від захватів розучуються здебільшого по розділах, оскільки є можливість чітко розділити їх на умовні частини. Ті, хто займається, перед розучуванням кожного прийому розташовуються у відповідному вихідному положенні. Наприклад, під час навчання звільнення від захвату рук спереду вони приймають вихідне положення у парах обличчям одне до одного, з інтервалом між парами 3-4 кроки. Цей прийом розучується на три рахунки. На рахунок «раз» позначити удар ногою в больову точку; на рахунок «два» напівкруговим рухом зробити різкий ривок руками в бік великих пальців противника. На рахунок «три» з'єднати кулаки разом і завдати ними удару зверху по обличчю (голові, шиї, ключиці).

Звільнення від захвату горла спереду або одягу на грудях розучується на два рахунки. На рахунок «раз» захопити лівою рукою праву руку партнера біля ліктя, а правою – поверх лівої його руки біля кисті. На рахунок «два», повертаючись направо і збиваючи ліву руку партнера, провести загин руки всередину з переходом на загин руки за спину і доведенням до конвоювання або зв'язування.

Звільнення від захвату горла ззаду розучується на три рахунки. На рахунок «раз» захопити лівою рукою кисть правої руки, а правою – одяг біля ліктя. На рахунок «два» позначити удар правою ногою (п'ятою) по нозі. На рахунок «три» присісти і, підбиваючи противника тазом вгору, кинути його через спину на землю та позначити удар ногою.

Звільнення від захвату тулуба з руками ззаду проводиться так само, як і звільнення від захвату горла.

Звільнення від захвату тулуба без рук ззаду розучують на два рахунки. На рахунок «раз» натиснути гострими частинами фаланг пальців на тильну поверхню кисті верхньої (у захваті) руки і розчепити захват. На рахунок «два» захопити однією рукою за пальці, а іншою – за одяг на лікті й, повертаючись кругом (у бік захопленої руки), провести загин руки за спину.

Слідом за розучуванням прийому по розділах здійснюється повільне й швидке його виконання за командою тренера загалом, а потім дається час на самостійну роботу в парах зі зміною ролей.

Після навчання прийому звільнення в одну сторону він розучується в іншу, а потім – з різних вихідних положень, а також у поєднанні з іншими прийомами та діями. При цьому тренер дає можливість учням виявляти більшу самостійність, давши попередньо рекомендації щодо найраціональнішого проведення загинів та ударів руками й ногами.

Контрольні запитання та завдання.

1. У якій послідовності проводиться навчання больових прийомів? Яке значення має тренування в повільному, а потім у швидкому темпі?

2. Опишіть техніку виконання удушення стоячи без використання підручних засобів.

3. Чим відрізняється застосування кидків у рукопашному бою від спортивної боротьби, і яку кінцеву мету вони переслідують?

4. Опишіть техніку виконання прийому «Задня підніжка». В яких випадках його найефективніше застосовувати.

5. Які дії слід виконати для захисту від удару кулаком прямо і які прийоми у відповідь можуть бути застосовані?

6. Опишіть послідовність дій при виконанні захисту від удару ногою підставкою рук.

7. Як слід діяти для звільнення від захвату тулуба без рук ззаду?

8. Чому під час навчальних сутичок усі дії (захисні, атакуючі) мають лише позначатися?

ТЕМА 4. НАВЧАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ З РУКОПАШНОГО БОЮ

1. Мета і завдання практичних занять.
2. Структура практичного заняття.
3. Проведення підготовчої частини заняття.
4. Проведення основної частини заняття.
5. Проведення заключної частини заняття.
6. Організація практичних занять.

Навчальні заняття з рукопашного бою є основною формою підготовки учнів до рукопашної сутички. Вони організовуються та проводяться у вигляді теоретичних, інструкторсько-методичних, показових і практичних занять.

Теоретичні заняття з рукопашного бою проводяться здебільшого у закладах освіти, а також на курсах підвищення кваліфікації тренерського складу. На них вивчаються: роль і значення рукопашного бою в підготовці; зміст прийомів та дій, що входять до програми навчання; основи методики проведення занять; способи підвищення щільності занять та регулювання фізичного навантаження; питання перевірки та оцінки підготовленості тощо.

Інструкторсько-методичні заняття – основна форма методичної підготовки тренерів. На них практично відпрацьовується методика навчання прийомів рукопашного бою.

Показові заняття проводяться з метою демонстрації змісту рукопашного бою, зразкової організації та проведення занять, методів та методичних прийомів навчання рукопашного бою.

Основний вид навчальних занять з рукопашного бою – *практичні заняття*. Вони організовуються та проводяться з метою оволодіння прикладними навичками, успішного ведення рукопашної сутички в єдиноборстві з противником, розвитку та вдосконалення фізичних, спеціальних та психічних якостей. На таких заняттях, крім того, формуються та вдосконалюються методичні знання, вміння та навички учнів.

Практичні заняття проводяться за розділами фізичної підготовки та комплексно. На комплексних заняттях, з метою загального та спеціального фізичного тренування, здійснюється також підготовка учнів до рукопашної сутички з противником. До їх змісту включається тренування у виконанні прийомів і дій рукопашного бою у поєднанні з вправами та прийомами з інших розділів фізичної підготовки.

Ефективність практичних навчальних занять залежить від організації та методики їх проведення, що передбачає творче застосування принципів і методів навчання та виховання учнів. Це знаходить своє вираження у підвищенні інтересу тих, хто навчається, до занять, у раціональній організації їх роботи, у створенні умов для ефективного прояву їх фізичних і психічних можливостей та забезпечення оптимальної щільності та фізичного навантаження на заняттях.

Завданнями занять з рукопашного бою є:

1. Навчання техніці прийомів і тактиці ведення рукопашної сутички з противником.

2. Розвиток швидкості в діях, спритності та сили.

3. Виховання сміливості та рішучості, винахідливості та ініціативності, впевненості у своїх силах.

4. Підвищення стійкості організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища.

5. Виховання здатності застосовувати засвоєні навички у веденні рукопашної сутички у складних умовах.

Практичне заняття з рукопашного бою будується так, щоб організувати та підготувати тих, хто займається, до виконання поставлених завдань, якісно їх вирішити та організовано завершити заняття. На підставі цього воно ділиться на три частини: *підготовчу, основну й заключну*. Кожна з них має свою мету, час, зміст, особливості методики проведення та виконує певні освітні та виховні завдання.

Таблиця 1

План заняття з рукопашного бою

Частини заняття	Завдання	Зміст	Час (хв)	ОМВ
Підготовча	1. Організація тих, хто займається. 2. Загальне зміцнення організму та підготовка до більш напруженої роботи в основній частині заняття.	1. Шикування, перевірка, короткий виклад змісту заняття. 2. Стройові вправи, ходьба та біг різними способами, загально-розвивальні та спеціальні вправи, підготовчі вправи до прийомів і дій, що вивчаються в основній частині заняття.	7-16 (10-25)	Проводиться всією групою
Основна	1. Навчання прийомам рукопашного бою. 2. Розвиток швидкості в діях, спритності та сили. 3. Виховання сміливості та рішучості, винахідливості та впевненості у своїх силах. 4. Підвищення стійкості організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища. 5. Виховання здатності застосовувати засвоєні навички у веденні рукопашної сутички в складних умовах.	1. Вивчення прийомів рукопашного бою та тренування в їх виконанні. 2. Комплексне тренування в застосуванні вивчених прийомів у різноманітній ситуації. 3. Найпростіші єдиноборства.	35-40 (65-85)	Залежно від завдань навчання, кількості тих, хто займається, рівня їх підготовленості проводиться всією групою або з її поділом на дві частини зі зміною місць занять через 15 хв, або в малих групах зі зміною місць занять через 10 хв.

Заключна	1. Приведення організму у відносно спокійний стан. 2. Підбиття підсумків заняття.	1. Ходьба та повільний біг. Вправи на розслаблення м'язів у поєднанні з глибоким диханням. Приведення в порядок місць занять та інвентарю.	5-10	Проводиться всією групою

Примітка: складено на основі аналізу літературних джерел; вказано орієнтовний розрахунок часу для занять різної тривалості (залежно від віку тих, хто займаються); ОМВ – організаційно-методичні вказівки.

Заняття з рукопашного бою проводяться на спеціально обладнаному майданчику (в залі) за визначеним планом (табл. 1). Наведений вище план конкретизує завдання і зміст заняття з рукопашного бою, забезпечує системність та послідовність у навчанні, дає можливість вести педагогічний процес відповідно до програми заняття, дозволяє найдоцільніше використовувати відведений час, сприяє всебічному виконанню загальноосвітніх і виховних завдань.

У комплексному занятті тренування прийомів рукопашного бою здійснюється протягом 8–10 хвилин у складі всієї групи фронтальним методом і передбачає почергове виконання тими, хто займається, двох-трьох тренувальних вправ. Вони будуються за типом «атака-відповідь» і можуть включати: захвати і звільнення від них, кидки (задню підніжку, із захопленням ніг ззаду) та інші прийоми.

Підготовча частина проводиться у всією групою протягом 7-10 хвилин. Підготовка організму до навантаження, що передбачається в основній частині заняття, здійснюється шляхом виконання певних вправ, прийомів і дій: ходьби та бігу різними способами, вправ для окремих груп м'язів, вправ удвох, вправ в ударах рукою, ногою та в єдиноборстві, а також прийомів самострахування. Темп рухів поступово прискорюється.

Якщо не передбачене виконання шикування та стройових вправ, то підготовча частина заняття розпочинається ходьбою звичайним кроком, переходить у прискорену ходьбу, а потім змінюється бігом у повільному та

середньому темпі. Після цього виконуються загальнорозвивальні вправи в русі, на носках, п’ятах, носками всередину і назовні, в присіді, напівприсіді, випадами, приставними кроками, з помахами рук вгору-назад, вниз-назад, з почерговою зміною положення рук, із закручуванням корпусу вліво та вправо. Загальнорозвивальні та спеціальні підготовчі вправи виконуються протягом 2-3 хвилин, як правило, в русі в колоні по двоє (по одному) на збільшених інтервалах та дистанції (2-3 кроки). У процесі виконання вправ тренер дає необхідні короткі зауваження для виправлення помилок, вказівки для постановки правильного дихання тощо.

При підборі загальнорозвивальних вправ у підготовчій частині слід прагнути до того, щоб вони були нескладними для виконання. На заняттях необхідно урізноманітнювати та чергувати вправи для різних груп м’язів, оскільки елементи новизни значно підвищують інтерес тих, хто навчається, та запобігають настанню передчасного стомлення. Зазначені вище вправи проводяться з метою підготовки зв’язкового апарату верхніх і нижніх кінцівок, а також м’язів тулуба до напруженої роботи в основній частині заняття. Вони сприяють розвитку швидкості, сили, гнучкості, виробленню вміння напружувати і розслабляти окремі м’язові групи, вдосконаленню спритності та координації рухів, підвищують життєдіяльність організму тих, хто займається, зміцнюють та розвивають функцію органів дихання та кровообігу.

При пересуванні кроком, бігом, приставними кроками виконуються серії імітаційних ударів руками та ногами, а також удари по різних цілях у поєднанні з перекидами, падіннями й іншими діями. У підготовчій частині заняття ці вправи мають тренувальний характер і сприяють удосконаленню елементів рукопашної сутички, а також виробленню якостей швидкості, сили, спритності.

Вправи для окремих груп м’язів, вправи удвох і в єдиноборстві, а також прийоми самострахування виконуються з певного вихідного положення, яке попередньо вказується тренером занять і приймається всіма тими, хто навчається, за його командою. Загальнорозвивальні вправи змінюються парними, груповими та спеціальними. Як правило, слід підбирати такі вправи, які проводяться змагальним методом на місці та в русі. Наприклад: у низькій стійці збити партнера або у високій стійці, стоячи на одній нозі, руки за спину, збити плечем партнера на землю.

Вправи удвох можуть виконуватися в захопленні за руки, шию, ноги, тулуб, у стійці, на колінах, сидячи та лежачи як обличчям до партнера, так і спиною до нього при різній організації тих, хто займається, у змагальній ситуації.

Тренер повинен ретельно підбирати ці вправи і від заняття до заняття створювати дедалі важчі умови для їх виконання, що сприяє прояву значних фізичних та вольових зусиль тих, хто займається.

Прийоми самострахування при падіннях є ефективним засобом вдосконалення вестибулярної стійкості й орієнтування в просторі та включаються до підготовчої частини кожного заняття. Спочатку прийоми самострахування виконуються на місці з низької, середньої та високої стійок, а при вдосконаленні – через жердину, спину або руку партнера, з частковим його опором, а також у ході пересувань із подоланням нескладних перешкод.

Під час проведення підготовчої частини і, особливо, в процесі вправ у ходьбі, бігу, удвох і в єдиноборстві, широко застосовуються раптові команди та сигнали, за якими ті, хто навчається, повинні виконати певні дії. Наприклад: «За свистком виконати стрибок до центру кола, повернутися кругом, прийняти стійку до бою та позначити удар правою ногою» або «За подвійним свистком перші номери позначають удар кулаком знизу, другі блокують удар підставкою руки, проводять загин руки за спину» тощо.

Подібні вправи дозволяють тренувати тих, хто навчається, у швидкій орієнтації, постійній підтримці уваги та швидких діях у відповідь, а також вносять велике різноманіття у проведення підготовчої частини.

Підбір загальнорозвивальних та спеціальних вправ , зокрема вправ у єдиноборстві, а також прийомів самострахування має відповідати змісту основної частини занять.

Закінчується підготовча частина спокійною ходьбою або вправами на розтягнення.

Зміст **основної частини** заняття становить вивчення прийомів та дій, передбачених програмою, а також комплексне тренування. Основна частина проводиться протягом 35-40 хвилин, з яких, як правило, в перші

30 хвилин відпрацьовуються окремі прийоми та дії рукопашного бою і протягом 6–10 хвилин проводиться комплексне тренування.

Коли заняття планується за участі невеликої кількості тих, хто займається, і має однаковий рівень підготовленості, основна частина проводиться організовано для всієї групи. Коли на занятті велика кількістю тих, хто займається, а умови дозволяють організувати заняття по групах чи малих групах, то раціонально обрати такий варіант проведення основної частини. Особливо це важливо у випадках, коли учні вдосконалюються в прийомах рукопашного бою, вивчених на попередніх заняттях.

Якщо основна частина проводиться у складі всієї групи, то тренер, закінчуючи підготовчу частину, проводить тих, хто займається, до місця вивчення першого прийому, де і приступає до їх навчання у складі всіх учасників заняття. Проведення основної частини за цим варіантом дозволяє тренеру протягом перших 30 хвилин правильніше розподілити навчальний час на вивчення тих чи інших прийомів залежно від їх складності. Так, для навчання загину руки за спину в першому занятті можна відводити не 15 хвилин, а 20 хвилин, залишаючи на навчання другого, простішого, прийому (наприклад, удосконаленню в ударах рукою та ногою) 10 хвилин. У наступних заняттях на тренування в техніці виконання загину руки за спину може бути приділено вже менше часу, наприклад, 10 хвилин.

Основна частина у складі двох груп може проводитись за такої організації: в одних випадках група ділиться на дві групи – за рівнем підготовленості або віком. Проводячи заняття з однією із груп, тренер використовує командирів відділень (взводів) досвідчених учнів як помічників для виправлення помилок у окремих учасників заняття, а також для навчання тих, хто відстає і пропустив попередні заняття. Крім того, він може також, доручивши помічнику продовжувати заняття, підійти до тих, хто займається в другій групі для контролю та надання допомоги іншому тренеру. Через 15 хвилин проводиться зміна місць занять, після чого групи на нових місцях протягом наступних 15 хвилин відпрацьовують чергове навчальне питання.

Якщо відпрацювання прийомів рукопашного бою в основній частині проводиться малими групами зі зміною місць через 10 хвилин,

то в занятті беруть безпосередню участь досвідчені учні під керівництвом тренера. Тренер здійснює загальне керівництво та надає практичну допомогу досвідченим учням у навчанні найбільш складного прийому або працює з учасниками заняття, що відстають. Під час проведення основної частини по групах, зокрема, малих, тренер, закінчивши підготовчу частину, надає вичерпну інформацію, яка група, де і чим займатиметься.

На заняттях тренер повинен постійно звертати увагу тих, хто навчається, на чіткість їх дій. При неправильних і млявих діях необхідно повертати учня на вихідне положення й вимагати від нього повторення прийому. Слід також при цьому відзначати найбільш вдалі та винахідливі дії окремих учнів, ставлячи їх за приклад іншим.

Наприкінці основної частини заняття проводиться комплексне тренування. Його мета – закріплення навичок у застосуванні вивчених прийомів рукопашного бою в ускладненій обстановці, а також розвиток у учнів фізичних, спеціальних та психічних якостей. Основними завданнями комплексного тренування є:

- вдосконалення навичок у виконанні вивчених прийомів та дій в ускладненій обстановці;
- розвиток швидкості в діях, спритності та сили;
- виховання сміливості та рішучості, ініціативи та винахідливості;
- виховання здатності застосовувати засвоєні навички у складних умовах.

До змісту комплексного тренування обов’язково мають включатися прийоми та дії рукопашного бою, вивчені на цьому занятті та виконувані у поєднанні з раніше вивченими прийомами та діями. Залежно від мети заняття може організовуватися й проводитися двома способами: послідовним (потоковим) виконанням прийомів та дій, а також у формі навчальної сутички при обумовлених та необумовлених діях.

У першому варіанті прийоми та дії, відпрацьовані на цьому занятті, виконуються групою потоковим методом, у колоні по одному (по двоє), на збільшеній дистанції, у поєднанні з перебіжками, переповзанням, подоланням перешкод, больовими прийомами, кидками та іншими прийомами, вивченими на попередніх заняттях.

При вивченні ударів рукою та ногою, удушень, больових прийомів, кидків комплексне тренування може проводитися як зазначеним вище способом, так і у вигляді навчальних сутичок (єдиноборство в парах), до змісту яких входить серія логічно пов'язаних між собою прийомів (обумовлених та необумовлених дій), що виконуються спочатку першими учнями, потім другими. Для забезпечення комплексного тренування за першим варіантом тренер може призначати учнів, на яких за завданням проводяться больові прийоми, кидки, удушення.

З метою розвитку швидкості в діях, орієнтування та винахідливості в обставинах, що раптово змінюються, в процесі комплексного тренування застосовуються: подача несподіваних команд та сигналів, за якими ті, хто займається, повинні швидко лягти або сховатися тощо.

Заключна частина заняття з рукопашного бою проводиться всією групою протягом 3-5 хвилин. По закінченні комплексного тренування виконують повільний біг, спокійну ходьбу, а також 2-3 вправи на розслаблення м'язів (рук, ніг і тулуба) у поєднанні з глибоким диханням. Після цього тренер дає вказівки впорядковувати інвентар, упорядкувати місце заняття і, зібравши групу, підбиває підсумки. Він нагадує, які прийоми були відпрацьовані, оцінює якість засвоєння матеріалу, відзначає учнів, які відмінно оволоділи прийомами та діями і виявили старання, а тим, хто відстає, дає завдання на самостійну підготовку і за необхідності прикріплює до них для надання допомоги досвідчених учнів. На закінчення тренер подає інформацію щодо підготовки до чергових занять.

Організація практичних занять включає такі основні елементи: планування, підготовку тренерів, матеріальне забезпечення та контроль за їх проведенням.

Планування практичних занять з рукопашного бою здійснюється за типовою програмою навчання, що відбивається в плані тренування, деталізованого за окремими циклами різної тривалості. У програмі вказуються завдання навчання, даються організаційно-методичні вказівки, перелік тем та розрахунок годин на навчання, а також короткий зміст кожної теми. За необхідності тренер розробляє поурочні плани занять з рукопашного бою для окремих занять. До складання плану-конспекту слід підходити вдумливо і творчо. Досвідчений тренер при

підготовці до кожного заняття, незалежно від того, скільки разів йому доводилося його проводити, повинен доповнювати зміст конспекту новими організаційно-методичними відомостями.

Перед складанням текстового поурочного плану з рукопашного бою спочатку доцільно розробити графічний поурочний план, в якому розподілити прийоми, що вивчаються, по окремих заняттях. Робота над його складанням є дуже важливою справою, що вимагає від тренера не лише конкретних знань змісту підготовки, а й логічного застосування на практиці багатьох питань загальнопедагогічного характеру. Саме за таких умов планування забезпечуватиме систематичний і послідовний виклад програмного матеріалу, методично правильне та ефективне його засвоєння.

Прийоми рукопашного бою доцільно вивчати в такій послідовності: підготовчі прийоми; удари рукою, ногою та захист від них; больові прийоми у стійці; задушливі захвати та кидки. Розучування підготовчих прийомів (стійки до бою, пересувань, прийомів самострахування, ударів рукою та ногою) здійснюється на перших заняттях. Надалі вони включаються до підготовчої частини всіх наступних занять. В одному занятті планується вивчення не більше 2-3 прийомів рукопашного бою. Підсумком проходження програми має бути перевірка підготовленості учнів.

Якість проведення занять значною мірою залежить і від підготовки помічників (з числа досвідчених учнів), особливо в тих випадках, коли вони безпосередньо навчають в основній частині заняття.

Підготовка помічників тренера здійснюється у формі інструктажу, який він проводить за складеним ним конспектом на місці проведення занять. Він пояснює зміст, організацію та хід занять, послідовність розучування та тренування у виконанні прийомів. Тут же тренер перевіряє вміння помічників правильно показувати прийоми та навчати їх, подавати команди, необхідні під час навчання. Недоліки усуваються шляхом практичного відпрацювання окремих питань, необхідних прийомів та дій.

Підготовка місць занять, інвентарю та обладнання здійснюється під час проведення інструктажу помічників тренера занять. Виявлені несправності за вказівкою командира усуваються. Якщо майбутні заняття пов’язані з вивченням ударів рукою та ногою, больових прийомів, звільнення від захватів, задушливих захватів, кидків, то тренер

заняття повинен особливу увагу приділяти підготовці майданчика, на якому виконуватимуться прийоми, пов’язані з падінням на опору. Якщо спеціально підготовленого майданчика для занять з рукопашного бою немає, то вибирається рівна трав’яниста ділянка місцевості, яка ретельно перевіряється та очищається від предметів, що можуть спричинити травми при падіннях.

Загалом підготовка місць занять та інвентарю повинна бути спрямована на забезпечення занять всім необхідним для навчання та досягнення високої щільності занять, а також на усунення всіх несправностей в інвентарі та обладнанні з метою запобігання травматизму.

Контрольні запитання та завдання.

1. Які види навчальних занять з рукопашного бою існують і в чому полягають їхні відмінності?

2. Назвіть основні завдання, що виконуються на практичних заняттях з рукопашного бою.

3. Опишіть структуру практичного заняття та вкажіть завдання кожної його частини.

4. Які варіанти проведення основної частини заняття існують і від яких чинників залежить їхній вибір?

5. Чому в підготовчій частині заняття особлива увага приділяється загальнорозвивальним вправам та прийомам самострахування?

6. Поясніть, що таке комплексне тренування. Які його основні завдання?

7. Які дії тренера обов'язкові під час проведення заключної частини заняття?

8. У якій послідовності доцільно вивчати прийоми рукопашного бою згідно з методикою?

9. Які основні елементи входять до організації практичних занять?

ТЕМА 5. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ПРИЙОМІВ І ТЕХНІЧНИХ УДАРІВ З РУКОПАШНОГО БОЮ

У процесі оволодіння технікою рукопашного бою прийоми та технічні удари виступають основними елементами бойової підготовки, що формують єдину структуру рухових дій. Удари руками, ногами, іноді з використанням корпусу, голови чи спеціальних конструкцій виконують ключову роль як засіб походження атак або захисту від дій супротивника, а також слугують засобом переходу між різними прийомами чи завданнями у бою – від нейтралізації до завершального контролю.

Оволодіння технікою має ґрунтуватися на системному підході, що включає чітке ознайомлення з руховою структурою прийому, практичне відпрацювання технічно поставленого руху з фокусом на точність, швидкість і силу, а також поступове вдосконалення через повторення, корекцію й адаптацію до умов стресу чи супротивного опору.

У сукупності рухи утворюють єдину технічну систему, що здатна забезпечувати за необхідності як захисні, так і атакувальні дії, спираючись на принципи раціональності, адаптивності й ефективності в умовах реального рукопашного двобою.

Страховка та самостраховка

Групування. Вихідне положення (В. п.) – упор присівши. На рахунок «один» (1) – голову притиснути до грудей, руками обхопити коліна, зігнутися. На рахунок «два» (2) – виконати перекат на спину. На рахунок «три» (3) – погойдування вперед-назад, вліво-вправо. На рахунок «чотири» (4) – повернутися у В. п.

Типові помилки: 1. Голова або коліна не притиснуті до грудей. 2. Ноги чи спина не зігнуті.

Перекид уперед. В. п. – упор присівши. На рахунок «один» (1) – підборіддя притиснути до грудей, відштовхнутися ногами, виконати перекат через спину вперед, захопити руками гомілки ніг (групування). На рахунок «два» (2) – повернутися у В. п.

Типові помилки: 1. Голова не притиснута до грудей. 2. Спина не зігнута. 3. Відсутнє захоплення руками гомілок ніг.

Перекид назад. В. п. – упор присівши. На рахунок «один» (1) – підборіддя притиснути до грудей, відштовхнутися руками, захопити руками гомілки ніг, виконати перекат через спину назад, спираючись долонями на килим. На рахунок «два» (2) – повернутися у В. п.

Типові помилки: 1. Голова не притиснута до грудей. 2. Слабке відштовхування руками. 3. Руки не захоплюють гомілки ніг. 4. Відсутня опора руками на килим під час торкання головою килима.

Падіння на бік. В. п. – лежачи на спині. На рахунок «один» (1) – повернутися на лівий бік у положення групування, ліва лопатка не торкається килима; ліва рука пряма, долонею вниз, на відстані 10 см від лівого коліна; права рука зігнута в лікті, захищає обличчя; права нога стоїть на килимі перед лівою гомілкою; голова притиснута до правого плеча. На рахунок «два» (2) – повернутися на правий бік (виконується аналогічно). На рахунок «три» (3) – повернутися у В. п.

Типові помилки: 1. Не зберігається положення групування. 2. Голова вдаряється об килим. 3. Рука, що торкається килима, зігнута в лікті. 4. Коліно вдаряється об коліно.

Падіння на спину. В. п. – сидячи, руки вперед. На рахунок «один» (1) – перекат на спину в положенні групування, голова притиснута до грудей, ноги зігнуті, коліна розведені в боки, руки прямі, долонями вниз, під кутом 45° до тулуба. Під час перекату вдарити руками по килиму. На рахунок «два» (2) – зберегти положення, тулуб торкається килима лише лопатками та руками. На рахунок «три» (3) – повернутися у В. п.

Типові помилки: 1. Голова не притиснута до грудей. 2. Руки зігнуті в ліктях і сильно розведені в боки. 3. Не зберігається положення групування, коліна не розведені в боки. 4. Поперек торкається килима.

Падіння вперед. В. п. – стройова стійка (стоячи на колінах). На рахунок «один» (1) – нахилитися вперед і впасти на груди, амортизуючи руками. На рахунок «два» (2) – повернутися у В. п.

Типові помилки: 1. Руки не згинаються в ліктях. 2. Тіло розслаблене, голова опущена вперед.

Основні положення рукопашного бою

Приготування до бою. Виконується зі зброєю (автомат, пістолет, ніж, мала лопата), підручними засобами або без них. *Стійка* може бути високою, середньою, низькою, фронтальною чи бойовою (лівостороння, правостороння). Найчастіше застосовується висока стійка.

Фронтальна стійка. Ноги напівзігнуті на ширині плечей, тулуб вертикально, руки напівзігнуті, пальці стиснуті в кулаки, кулаки знаходяться спереду нижче пояса, голова тримається прямо, погляд спрямований в очі противнику.

Типові помилки: 1. Тіло (живіт, сідниці), руки та ноги розслаблені. 2. Ноги не зігнуті в колінах. 3. Відсутній бойовий настрій.

Бойова лівостороння (правостороння) стійка. Ліва (права) нога попереду, ноги напівзігнуті на ширині плечей, тулуб вертикально, руки зігнуті, пальці стиснуті в кулаки, лівий (правий) кулак знаходиться спереду на рівні підборіддя, правий (лівий) кулак знаходиться спереду на рівні верхньої частини живота, голова тримається прямо, погляд спрямований в очі противнику.

Типові помилки: 1. Тіло (живіт, сідниці), руки та ноги розслаблені. 2. Ноги не зігнуті в колінах, розставлені надто широко або вузько. 3. Руки опущені. 4. Відсутня стійкість та бойовий настрій.

Пересування

Пересування виконується для прийняття зручного положення (збереження стійкості, рівноваги) з метою нападу, захисту та інших тактико-технічних дій. Пересування здійснюється з будь-яких положень кроком (кроком з випадом), стрибком і бігом.

Захоплення

Захоплення здійснюються для виконання кидків, задушливих, больових прийомів, знезброювань та інших тактико-технічних дій. Застосовуються захоплення кистю руки, згином ліктя, під плечем (між плечем і тулубом) та обома руками зі з’єднанням кистей (обхват); виконуються не лише за тіло, а й за одяг противника.

Прийоми нападу та захисту

Больовий прийом – захоплення руки або ноги противника, що дозволяє виконати дію: перегинання, обертання в суглобі, ущемлення сухожиль або м’язів, що змушує противника визнати себе переможеним.

Удушливий прийом – здавлювання сонних артерій, тулуба закотами одягу, передпліччям, плечем та передпліччям, закотом та гомілкою, внаслідок чого противник визнає себе переможеним.

Загин руки за спину під час підходу спереду. В. п. – обидва у фронтальній стійці. 1 – з кроком лівою ногою вліво-вперед пропустити ліву руку між передпліччям і стегном противника, а правою захопити одяг (лікоть) на його правій руці. 2 – виконати відволікаючий удар ногою в пах, сильним ривком правою рукою на себе-вниз – завести руку противника за спину. 3 – зігнувши руку противника, закласти передпліччя в ліктьовий згин своєї руки, а правою рукою захопити волосся, шию або одяг на лівому плечі противника.

Загин руки за спину під час підходу ззаду. В. п. – обидва у фронтальній стійці. Учень знаходиться за спиною противника. 1 – з кроком вперед-вправо захопити правою рукою кисть однойменної руки противника. 2 – відводячи її в бік-назад, лівою рукою штовхнути в ліктьовий суглоб і закласти передпліччя противника в ліктьовий згин лівої руки. 3 – з кроком лівою ногою, захопити правою рукою волосся, шию або одяг на лівому плечі противника.

Типові помилки: 1. Немає виведення з рівноваги. 2. Не виконано захоплення ліктя. 3. Лікоть противника не впирається в бік учня. 4. Учень стоїть за противником. 5. Противник не відчуває больового впливу.

Загин руки всередину. В. п. – обидва у фронтальній стійці. 1 – з кроком лівою ногою вперед захопити кисть правої руки противника правою рукою зверху. 2 – завдати удар ногою в пах, відставляючи праву ногу назад і повертаючись вправо, одночасно виконати лівою рукою захоплення за зап’ястя і потягнути руку противника на себе, викручуючи її всередину. 3 – підвести плече противника під своє ліве плече, виконати загин руки всередину і, при необхідності, «дотиск» кисті.

Типові помилки: 1. Опорна нога не зігнута в коліні та стоїть перед противником, інша нога зігнута. 2. Захоплена рука зігнута в ліктьовому суглобі і не притиснута до стегна учня. 3. Противник не виведений з рівноваги, відсутній больовий вплив.

Загин руки назовні. В. п. – обидва у фронтальній стійці. 1 – із кроком лівою ногою вперед захопити кисть правої руки партнера двома руками (великі пальці на тильній стороні долоні біля основи мізинця). 2 – завдати

удар ногою в пах, відставляючи ліву ногу вліво-назад, викручуючи кисть, потягнути її до лівої стопи і кинути противника. 3 – коліном правої ноги зафіксувати лікоть противника і виконати дотиск кисті.

Типові помилки: 1. Рука захоплена не за кисть, а за передпліччя. 2. Після падіння противника не виконана фіксація ліктя ногою. 3. Відсутній больовий вплив.

Вузол руки вгорі. В. п. – обидва у фронтальній стійці. 1 – з кроком лівою ногою вперед-вліво захопити правою рукою за зап'ястя правої руки противника зверху. 2 – завдати удар ногою в пах, піднімаючи руку противника вгору, лівим передпліччям вдарити в ліктьовий згин і захопити своє праве передпліччя. 3 – кинути противника (задня підніжка), утримуючи на больовому прийомі.

Типові помилки: 1. Лікті учня розведені в боки. 2. Лікоть противника не притиснутий до грудей учня. 3. Відсутній больовий вплив.

Загин руки через передпліччя. В. п. – обидва у фронтальній стійці. 1 – з кроком лівою ногою вперед-вліво захопити правою рукою кисть однойменної руки противника зсередини. 2 – потягнути руку на себе, лівою рукою завдати удар у голову, повернувшись до противника лівим боком, перенести свою ліву руку через його праву і, виконавши захоплення одягу в себе на грудях, підвести передпліччя лівої руки під його ліктьовий згин.

Типові помилки: 1. Учень не виконав глибоке захоплення руки зсередини. 2. Відсутнє захоплення рукою одягу на грудях учня. 3. Рука противника не випрямлена в ліктьовому суглобі. 4. Немає больового впливу.

Удушення плечем і передпліччям. В. п. – обидва у фронтальній стійці. Учень стоїть за противником. 1 – потягнути противника за плечі ззаду, одночасно з поворотом вліво завдати удар правою ногою в підколінний згин. 2 – захопити плечем і передпліччям правої руки шию противника, з'єднати обидві руки, підвернувшись на 270° під нього спиною, і провести удушення.

Типові помилки: 1. Захоплення противника виконано не одночасно з ударом ногою. 2. Відсутнє глибоке захоплення рукою і підворот.

Подвійний удушливий захват. В. п. – фронтальна стійка. Противник лежить на грудях. 1 – сісти на поперек противника, поставивши свою ногу на коліно, а іншу – попереду під плече ступнею на килим. 2 – завдати удар рукою по голові й, потягнувши її назад, захопити плечем і передпліччям шию та з'єднати руки. 3 – перекотитися на бік, обхопити тулуб противника ногами, схрестити їх і, прогинаючись, виконати удушення руками й ногами.

Типові помилки: 1. Відсутнє глибоке удушення рукою. 2. Кінцеве положення обох на спині, а не на боці. 3. Ноги не схрещені та не здавлюють тулуб противника.

Кидки

Кидки виконуються з метою перекидання противника за рахунок виведення його з рівноваги з подальшим травмуванням або утриманням. Після кидка завдається удар ногою, рукою (больовий прийом, удушення або утримання).

Кидок із захопленням ніг ззаду. В. п. – бойова стійка за противником. Противник у фронтальній стійці. 1 – з кроком вперед захопити руками коліна обох ніг противника. 2 – ривком руками на себе і штовхаючи плечем, кинути противника. 3 – утримуючи його за ноги, завдає удар ногою в промежину.

Типові помилки: 1. Захоплення виконано за стегна. 2. Учень сильно нахиляється вперед, втрачає рівновагу, наносить удар у промежину.

Кидок «задня підніжка». В. п. – бойова стійка. Противник у фронтальній стійці. 1 – лівою рукою захопити противника за одяг під ліктем на правій руці; правою – за комір одягу на грудях. 2 – з кроком лівою ногою вперед-вліво осадити противника на його праву ногу. 3 – праву ногу поставити за ноги противника і різким рухом вліво-вниз кинути його. 4 – завдати удар рукою (ногою).

Типові помилки: 1. Противник не виведений з рівноваги. 2. Лівою ногою не зроблено крок до лінії ніг противника.

Кидок «передня підніжка». В. п. – бойова стійка. Противник у фронтальній стійці. 1 – захопити лівою рукою одяг під ліктьовим згином правої руки противника, правою – за комір одягу на грудях.

2 – повернувшись вліво на 180°, стати від нього зліва і перекрити своєю правою ногою його праву ногу. 3 – вагу власного тіла перенести на напівзігнуту ліву ногу. Скручувальним рухом вліво-вниз кинути противника вперед-вліво. 4 – завдати удар рукою (ногою).

Типові помилки: 1. Відсутній скручувальний рух руками. 2. Противник не виведений з рівноваги, не навантажена його права нога. 3. Не виконаний поворот на 180°, не зігнута ліва нога. 4. Противник падає не вперед.

Кидок із захопленням ніг спереду. В. п. – бойова стійка. Противник у фронтальній стійці. 1 – із кроком вперед захопити передпліччями ноги противника за стегна (спина пряма). 2 – підняти його, кинути на спину, одночасно страхуючи (тримаючи за ноги). 3 – позначити удар ногою в промежину.

Типові помилки: 1. Не виконано підкроковування до противника. 2. Ноги противника не розведені в боки, учень сильно нахилився вперед. 3. Відсутнє страхування противника за ноги. 4. Противник не виконує самостраховку, під час падіння відкидає голову назад, згинає руки в ліктях.

Кидок через спину. В. п. – бойова стійка. Противник у фронтальній стійці. 1 – з кроком правою ногою до однойменної ноги противника, захопити лівою рукою одяг під ліктем правої руки противника, правою – за комір одягу на грудях. 2 – повернувшись наліво, спиною до противника, присісти (п’яти разом, спина пряма). 3 – потягнути руками на себе, випрямляючи ноги, одночасно нахилитися вперед і скручувальним рухом вліво-вниз кинути противника. 4 – завдати удар рукою (ногою).

Типові помилки: 1. Немає виведення з рівноваги руками. 2. Поворот – менше 180°. 3. Ноги широко розставлені і прямі.

Кидок «передня підсічка». В. п. – бойова стійка. Противник у фронтальній стійці. 1 – захопити одяг противника під правим і лівим ліктями. 2 – скручувальним рухом лівої руки на себе-вниз, правої від себе-вгору осадити противника на праву ногу, одночасно підкрокувати правою ногою до нього. 3 – підбити лівою стопою праву ногу противника, продовжуючи скручувальний рух руками вліво-вниз, кинути його. 4 – завдати удар рукою (ногою).

Типові помилки: 1. Відсутній скручувальний рух руками, не навантажена права нога противника, завдається сильний удар по нозі. 2. Той, хто виконує прийом, сильно нахилився вперед, зігнув праву ногу, далеко стоїть від противника.

Удари рукою та ногою

Удари завдаються у відкриті та найбільш уразливі місця для часткового або повного ураження противника. Удари виконуються з бойової стійки по найкоротшій траєкторії руху до цілі. Під час удару тіло (руки, ноги, живіт) напружується, погляд спрямований в очі противнику, ноги (нога) напівзігнуті, зберігається стійке положення. Дистанція до противника в момент завдання удару перевищує довжину руки (ноги), що виконує удар, але не більш ніж на 5-10 сантиметрів. Після завдання удару (серії ударів) приймається бойова стійка.

Удар вперед коліном у пах. В. п. – бойова стійка. 1 – захопити противника за плечі і з ривком на себе завдати удар вперед коліном у пах. 2 – повернутися у В. п.

Типові помилки: 1. Удар виконується ближчою до противника ногою. 2. Після удару нога, що виконала його, не повертається у В. п.

Удар у вперед стопою в коліно, пах, тулуб. В. п. – бойова стійка. 1 – виконати удар у вперед підйомом (носком, основою стопи) в коліно (пах, тулуб). 2 – повернутися у В. п.

Типові помилки: 1. Під час завдання удару опорна нога пряма, руки опущені та розслаблені. 2. Нога, що виконала удар, не повертається у В. п. (нестійке положення).

Удар вбік стопою в коліно, пах, тулуб. В. п. – бойова стійка. 1 – виконати удар вбік ребром стопи в коліно (пах, тулуб). 2 – повернутися у В. п.

Типові помилки: 1. Погляд не спрямований у бік удару. 2. Під час удару опорна нога пряма, руки опущені. Стопа розслаблена, пальці не спрямовані всередину. 3. Після удару нога опускається і не повертається по траєкторії удару у В. п.

Удар назад стопою в коліно, пах, тулуб. В. п. – бойова стійка. 1 – виконати удар назад стопою (п’ятою) в коліно (пах, тулуб). 2 – повернутися у В. п.

Типові помилки: 1. Погляд не спрямований в бік удару. 2. Під час удару опорна нога пряма. 3. Після удару не приймається бойова стійка (нестійке положення).

Удар збоку стопою в коліно, тулуб. В. п. – бойова стійка. 1 – виконати удар збоку носком (підйомом) стопи в коліно (тулуб). 2 – повернутися у В. п.

Типові помилки: 1. Під час удару опорна нога пряма і не розвернута в бік завдання удару. 2. Після удару нога відразу опускається і не повертається по траєкторії удару у В. п.

Прямий удар кулаком у голову, тулуб. В. п. – бойова стійка. 1 – виконати прямий удар кулаком в голову (тулуб). 2 – повернутися у В. п.

Типові помилки: 1. Пальці не повністю стиснуті в кулак. 2. Передпліччя та кулак не складають пряму лінію. 3. Удар виконується не основою вказівного і середнього пальців. 4. Під час удару кулак не розвернутий пальцями вниз. 5. Втрата рівноваги, «провалювання» вперед.

Удар зверху кулаком по голові, ключиці. В. п. – бойова стійка. 1 – виконати удар зверху кулаком по голові (ключиці). 2 – повернутися у В. п.

Типові помилки: 1. Удар виконується з коротким замахом. 2. Рука, що виконує удар, випрямлена повністю. 3. Втрата рівноваги, «провалювання» вперед-вниз.

Удар знизу кулаком в голову, тулуб. В. п. – бойова стійка. 1 – виконати удар знизу кулаком в голову (тулуб). 2 – повернутися у В. п.

Типові помилки: 1. Рука, що виконує удар, при досягненні цілі випрямлена і не розвернута тильною стороною кулака вниз.

Бічний удар кулаком у голову, тулуб. В. п. – бойова стійка. 1 – виконати бічний удар кулаком в голову (тулуб). 2 – повернутися у В. п.

Типові помилки: 1. Удар виконується з великою амплітудою руху з «проносом», унаслідок чого втрачається рівновага й тулуб сильно повертається вбік. 2. Удар виконується не основою вказівного і середнього пальців.

Удар «навідліг» кулаком у голову, тулуб. В. п. – бойова стійка. 1 – виконати удар «навідліг» кулаком у голову (тулуб). 2 – повернутися у В. п.

Типові помилки: 1. Рука, що виконує удар, при досягненні цілі випрямлена повністю. 2. Погляд не спрямований в бік завдання удару.

Удар ребром долоні в голову, шию. В. п. – бойова стійка. 1 – виконати удар ребром долоні в шию (голову). 2 – повернутися у В. п.

Типові помилки: 1. Рука, що виконує удар, при досягненні цілі випрямлена повністю, не розгорнута тильною стороною кисті вниз, пальці розведені.

Прямий удар основою долоні в голову. В. п. – бойова стійка. 1 – виконати прямий удар основою долоні в голову. 2 – повернутися у В. п.

Типові помилки: 1. Рука, що виконує удар, при досягненні цілі зігнута в лікті.

Прямий удар (тичком) пальцями в очі, горло. В. п. – бойова стійка. 1 – виконати прямий удар (тичком) пальцями в очі (горло). 2 – повернутися у В. п.

Типові помилки: 1. Пальці при ударі повністю випрямлені, сильно розведені та не напружені.

Удар вперед ліктем у голову, тулуб. В. п. – бойова стійка. 1 – виконати удар вперед ліктем в голову (тулуб). 2 – повернутися у В. п.

Типові помилки: 1. Рука, що виконує удар, не зігнута в лікті повністю. 2. Втрата рівноваги, «провалювання» вперед.

Удар назад ліктем в тулуб. В. п. – бойова стійка. 1 – виконати удар назад ліктем в тулуб. 2 – повернутися у В. п.

Типові помилки: 1. Удар виконується без повороту тулуба. 2. Погляд не спрямований у бік завдання удару.

Захист від ударів ногою та рукою

При вивченні захисних прийомів важливо:

1. Усі дії виконувати з бойової стійки, зберігаючи стійкість протягом усього прийому.

2. Партнерам правильно обирати дистанцію. Рука або нога того, хто виконує удар, має бути на відстані від цілі не більше 10 см (під час імітації ударів по партнеру слід уникати травмування).

3. Удар необхідно виконувати з повною силою та концентрацією.

4. Захист передпліччям (передпліччями) потрібно виконувати надійно та ефективно, відходячи з лінії атаки кроком уперед. Відхід кроком назад також не вважається помилкою.

5. Відволікаючі удари під час виконання захистів обов'язкові.

Від махового удару вперед стопою в пах. В. п. – обидва в бойовій стійці. 1 – удар вперед правою стопою в пах – захист схрещеними передпліччями (права рука зверху). 2 – різким ривком на себе вгору з кроком назад кинути противника і перевести його стопу в ліктьовий згин лівої руки. 3 – завдати удар ногою, наступити лівою ногою на іншу ногу противника, виконати ущемлення Ахіллового сухожилля.

Типові помилки: 1. Сильний нахил тулуба та голови вперед. Таз не відведений назад. 2. Не захоплена п'ята партнера, відсутній крок лівою ногою назад при звалюванні.

Від удару вперед стопою в пах. В. п. – обидва в бойовій стійці. 1 – удар вперед правою стопою в пах – із кроком лівою ногою вперед-вліво, повернувшись вправо, підхопити рукою ногу противника знизу. 2 – піднімаючи її різко вперед-вгору, перекинути противника. 3 – завдати удар ногою.

Типові помилки: 1. Відсутній відхід з лінії атаки. 2. Сильний нахил голови до партнера.

Від прямого удару кулаком (основою долоні) в голову. В. п. – обидва в бойовій стійці. 1 – прямий удар кулаком (основою долоні) в голову – захист всередину передпліччям однойменної руки. 2 – захопити руку противника, нанести удар ногою в пах, виконати важіль руки назовні. 3 – перевести на загин руки за спину.

Типові помилки: 1. Відсутній відхід з лінії атаки. 2. Рука противника захоплюється із запізненням.

Від прямого удару кулаком (основою долоні) в голову. В. п. – обидва в бойовій стійці. 1 – прямий удар кулаком (основою долоні) в голову – захист угору передпліччям однойменної руки. 2 – захопивши руку противника, завдати удар кулаком у живіт, виконати кидок через спину. 3 – завдати удар рукою (ногою).

Типові помилки: 1. Відсутній ухил вниз з лінії атаки. 2. Відсутній ривок руками на себе. 3. Поворот виконується менш ніж на 180°.

Від бічного удару кулаком (ребром долоні) в голову. В. п. – обидва в бойовій стійці. 1 – бічний удар кулаком (ребром долоні) в голову – захист назовні передпліччям однойменної руки. 2 – захопивши руку противника, завдати удар ногою в пах, виконати важіль руки всередину. 3 – перевести на загин руки за спину.

Типові помилки: 1. Немає глибокого захоплення зверху зап'ястя однойменної руки противника. 2. Відсутній важіль руки всередину. 3. Перехід від важеля руки всередину до загину руки за спину виконується повільно.

Від бічного удару кулаком (ребром долоні) в голову. В. п. – обидва в бойовій стійці. 1 – бічний удар кулаком (ребром долоні) в голову – захист передпліччями. 2 – захопити руку противника, завдати удар «навідліг» кулаком у голову, виконати кидок «задня підніжка» (або «передня підніжка», якщо противник виконав бічний удар кулаком з кроком однойменної ноги). 3 – завдати удар рукою (ногою).

Типові помилки: 1. Відсутнє швидке захоплення руки. 2. Противник не виводиться з рівноваги.

Від удару «навідліг» кулаком в голову. В. п. – обидва в бойовій стійці. 1 – удар «навідліг» кулаком у голову – захист передпліччями з кроком вперед-вбік. 2 – захопити руку противника, завдати удар ногою в пах, виконати важіль руки всередину (загин руки за спину або вузол руки вгорі). 3 – перевести на загин руки за спину.

Типові помилки: 1. Важіль руки всередину виконується однією рукою. 2. Перехід від важеля руки всередину до загину руки за спину виконується повільно.

Від удару зверху кулаком по голові. В. п. – обидва в бойовій стійці. 1 – удар зверху кулаком по голові – захист угору передпліччям однойменної руки. 2 – захопити руку противника, завдати удар ногою в пах, виконати важіль руки всередину. 3 – перевести на загин руки за спину.

Типові помилки: 1. Відсутнє глибоке захоплення зверху зап'ястя однойменної руки противника. 2. Захоплення руки і перехід від важеля руки всередину до загину руки за спину виконується повільно.

Від удару зверху кулаком по голові. В. п. – обидва в бойовій стійці. 1 – удар зверху кулаком по голові – захист передпліччям угору.

2 – захопити руку противника, завдати удар ногою в пах, виконати вузол руки вгорі, кинути його. 3 – завдати удар рукою (ногою).

Типові помилки: 1. Під час виконання вузла руки вгорі той, хто виконує прийом, розводить лікті в боки. 2. Не притискає лікоть противника до грудей.

Від удару зверху кулаком по голові. В. п. – обидва в бойовій стійці. 1 – удар зверху кулаком по голові – захист угору передпліччям однойменної руки. 2 – захопити руку противника, виконати кидок через спину. 3 – завдати удар рукою (ногою).

Типові помилки: 1. Відсутній ривок руками на себе. 2. Поворот виконується менш ніж на 180°.

Від удару знизу кулаком у тулуб. В. п. – обидва в бойовій стійці. 1 – удар знизу кулаком у тулуб – захист схрещеними передпліччями (передпліччям). 2 – захопити руки противника, завдати удар ногою в пах, виконати загин руки за спину (важіль руки назовні).

Типові помилки: 1. Під час виконання захисту руки розведені, ліва рука зверху. 2. Захоплення ліктя противника виконується повільно.

Звільнення від захоплень

Під час звільнення від захоплень відволікаючі удари слід завдати перед діями, що призводять до звільнення.

Захоплення рук, одягу на руках. В. п. – обидва в бойовій стійці. Противник захопив зап’ястя зверху. 1 – завдати удар ногою в пах, одночасно виконати скручувальний рух і ривок руками в бік великих пальців. 2 – захопити руку противника, завдати удар ногою в пах, виконати важіль руки назовні (або інший бойовий прийом чи кидок). 3 – перевести на загин руки за спину.

Типові помилки: 1. Відволікаючий удар виконується після скручувального руху і ривка руками. 2. Під час переходу на загин руки за спину учень не стає на коліно.

Захоплення шиї спереду (одягу на грудях). В. п. – учень у фронтальній стійці. Противник захопив шию (одяг на грудях). 1 – захопити руку противника руками за зап’ястя, завдати удар ногою в пах, виконати важіль руки всередину. 2 – перевести на загин руки за спину.

Типові помилки: 1. Відсутнє глибоке захоплення зверху зап'ястя однойменної руки противника. 2. Перехід до загину руки за спину виконується повільно.

Захоплення тулуба з руками спереду. В. п. – учень у фронтальній стійці. Противник захопив тулуб з руками спереду. 1 – удар коліном у пах. 2 – звільнитися від захоплення. 3 – виконати кидок із захопленням ніг спереду. 4 – утримуючи його за ноги, позначити удар ногою в промежину.

Типові помилки: 1. Після удару коліном в пах відсутнє відведення ноги назад та енергійне розведення рук в боки. 2. Під час виконання кидка із захопленням ніг спереду учень не підкроковує вперед відставленою ногою, нахиляється вперед і падає.

Захоплення тулуба без рук спереду. В. п. – учень у фронтальній стійці. Противник захопив тулуб без рук спереду. 1 – удар коліном у пах. 2 – відштовхнути руками голову противника, звільнитися від захоплення. 3 – виконати загин руки за спину (або інший больовий прийом чи кидок).

Типові помилки: 1. Під час відштовхування голови противника нога не відводиться назад. 2. Загин руки за спину виконується повільно.

Захоплення шиї, плечем та передпліччям під час підходу ззаду. В. п. – учень у фронтальній стійці. Противник ззаду душить плечем та передпліччям. 1 – захопити передпліччя противника двома руками зверху, завдати удар ногою в гомілку. 2 – виконати кидок через спину. 3 – завдати удар рукою (ногою).

Типові помилки: 1. Учень не згинає ноги в колінах під час виконання кидка через спину. 2. Немає захоплення двома руками руки противника.

Захоплення тулуба без рук ззаду. В. п. – учень у фронтальній стійці. Противник захопив тулуб без рук ззаду. 1 – притиснути руки противника до свого тулуба, завдати удар ногою в гомілку. 2 – натискаючи вниз на кисть противника, розірвати захоплення рук і виконати загин руки за спину.

Типові помилки: 1. При розриванні захоплення рук і виконанні загину руки за спину відпускається лікоть руки, на яку виконується больовий прийом.

Захоплення тулуба з руками ззаду. В. п. – обидва у фронтальній стійці. Противник виконав захоплення тулуба з руками ззаду. 1 – завдати відволікаючий удар головою в обличчя або ногою в гомілку, розвести руки в боки, одночасно присісти і захопити руку противника. 2 – виконати кидок через спину. 3 – завдати удар рукою (ногою).

Типові помилки: 1. Противник звалив учня назад. 2. Учень під час кидка через спину виставляє ногу вперед.

Навчально-тренувальні бої

Повністю обумовлені – на один з ударів рукою або ногою слід виконати відповідний захист, а потім провести контрудар, больовий прийом або кидок.

Частково обумовлені – на атаку з кількох ударів необхідно виконати відповідні захисти, а потім провести контрудар, больовий прийом або кидок.

Вільні – це самостійні дії, що виконуються обома сторонами із застосуванням вивчених технічних та тактичних прийомів.

Типові помилки: 1. Учні неточно виконують вказівки тренера. 2. Порушують порядок виконання дій. 3. Виконують прийоми формально або з надмірною силою та напруженням, з порушенням дистанції. 4. Допускають незапрограмовані дії, які не відповідають ситуації. 5. Видають неправдиві окрики. 6. Під час ведення бою порушують межі відведеного майданчика.

Контрольні запитання та завдання.

1. Опишіть техніку виконання групування та назвіть типові помилки, що можуть виникнути.

2. Які ключові відмінності між технікою виконання перекиду вперед і перекиду назад?

3. Поясніть техніку падіння на бік, акцентуючи увагу на положенні рук, ніг і голови.

4. Назвіть характерні помилки при виконанні падіння на спину та падіння вперед.

5. Опишіть фронтальну та бойову стійки, а також поясніть їх призначення.

6. Які головні відмінності між больовим та удушливим прийомами? Наведіть приклади.

7. Опишіть послідовність виконання кидка «задня підніжка» та вкажіть типові помилки, що зустрічаються при його виконанні.

8. Перелічіть види ударів, що завдаються руками та ногами, та поясніть основні правила їх виконання.

9. Наведіть приклад захисту від прямого удару кулаком (основою долоні) у голову, яка його послідовність?

10. Опишіть три типи навчально-тренувальних боїв (повністю обумовлені, частково обумовлені, вільні) та назвіть їх ключові відмінності.

ТЕМА 6. ЗАГАЛЬНА ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА З РУКОПАШНОГО БОЮ

Фізична підготовка в рукопашному бою – це процес виховання фізичних і психологічних якостей, а також опанування життєво важливих рухів під час тренувальних занять. Усі фізичні якості людини вроджені, тобто вони дані нам у вигляді природних задатків, які необхідно розвивати та вдосконалювати протягом усього життя.

Цілеспрямоване управління прогресивним розвитком швидкості, витривалості, сили та координації впливає на комплекс природних властивостей організму, що зумовлює кількісні та якісні зміни його функціональних можливостей і фізичного розвитку. Процес фізичної підготовки в рукопашному бою є довготривалою і постійною, спеціально організованою педагогічною діяльністю (тренування, самостійні заняття тощо), основу якої складає використання таких засобів фізичного виховання: фізичні вправи, оздоровчі сили природи, гігієнічні чинники.

Фізичні вправи – це сукупність рухових дій, спрямованих на реалізацію завдань фізичного виховання. Слово «фізичне» відображає характер виконуваної роботи, яка зовні проявляється у вигляді різних переміщень тіла людини або його окремих частин у просторі та в часі. Слово «вправа» позначає спрямовану повторюваність дії для впливу на фізичні та психічні характеристики людини. Кількість розроблених і використовуваних у процесі тренування фізичних вправ надзвичайно велика.

Ефект фізичних вправ визначається насамперед їх змістом. **Зміст фізичної вправи** – це сукупність фізіологічних, психологічних і біомеханічних процесів, що відбуваються в організмі людини під час її виконання. Зміст фізичної вправи визначається її формою. За допомогою фізичних вправ можна цілеспрямовано впливати на виховання фізичних якостей людини, що може поліпшити її фізичний розвиток та підготовленість.

Через фізичні вправи пізнаються закони руху в навколишньому середовищі, а також власного тіла та його частин. Виконуючи фізичні вправи, учень вчиться керувати своїми рухами, опановує нові рухові вміння та набуті навички. Це, своєю чергою, дозволяє освоювати

складніші рухові дії та пізнавати закони рухів, зокрема й у рукопашному бою.

Що більшим запасом рухових умінь і навичок володіє людина, то легше вона пристосовується до умов навколишнього середовища, то успішнішими будуть її дії при виникненні різних небезпечних ситуацій. У процесі занять фізичними вправами відбувається засвоєння цілої низки спеціальних знань, поповнюються та поглиблюються раніше набуті, що є запорукою успішних дій учня в рукопашному бою.

Фізичні вправи часто вимагають неординарного прояву цілої низки особистих якостей. Долаючи різні труднощі та керуючи своїми емоціями під час занять фізичними вправами, людина розвиває в собі цінні для життя риси та якості характеру: сміливість, наполегливість, працьовитість, рішучість та інші. Ці якості слугують надійним підґрунтям психологічно грамотних дій у разі виникнення небезпечних ситуацій і дозволяють людині успішно реалізовувати захисні дії.

Особливості змісту тієї чи іншої фізичної вправи визначаються її формою. **Форма фізичної вправи** – це певна впорядкованість і узгодженість як процесів, так і елементів змісту цієї вправи. У формі фізичної вправи розрізняють *внутрішню та зовнішню структуру*. *Внутрішня структура* зумовлена взаємодією, узгодженістю та зв'язком різних процесів, що відбуваються в організмі під час виконання цієї вправи. *Зовнішня структура* – це її видима форма, яка характеризується співвідношенням просторових, часових і динамічних параметрів рухів.

Цільовий результат фізичних вправ залежить не лише від змісту, а й від техніки їх виконання. Під технікою фізичних вправ розуміють способи виконання рухових дій, за допомогою яких рухове завдання виконується доцільно з відносно більшою ефективністю. У фізичній вправі виділяють три фази: *підготовчу, основну (провідну) та заключну (завершальну)*.

Підготовча фаза призначена для створення найсприятливіших умов для виконання головного завдання дії.

Основна фаза складається з рухів, за допомогою яких реалізується головне завдання дії.

Заключна фаза завершує дію.

Ефект фізичних вправ істотно залежить від біомеханічних характеристик окремих рухів. Розрізняють *просторові, часові, просторово-часові та динамічні характеристики рухів*. До *просторових характеристик* належать положення тіла та його частин (вихідне положення та оперативна поза), напрямок, амплітуда і траєкторія. Від вихідного положення багато в чому залежить ефективність наступних дій. Від раціональності оперативної пози багато в чому залежить кінцевий результат. Напрямок руху впливає на точність рухової дії. Амплітуда руху залежить від будови суглобів та еластичності зв'язок і м'язів.

До *часових характеристик* належать тривалість рухів і темп. Просторово-часові характеристики – це швидкість і прискорення. *Динамічні характеристики* відображають взаємодію внутрішніх і зовнішніх сил у процесі руху. Внутрішніми силами є сили тяги м'язів, сили пружного, еластичного опору розтягуванню м'язів і зв'язок, реактивні сили. До зовнішніх сил належать сила реакції опори, сила тяжіння, тертя та опір зовнішнього середовища, інерційні сили переміщуваних предметів тощо.

Такі природні чинники, як сонячне проміння, властивості повітряного та водного середовищ, слугують засобами зміцнення здоров'я, загартовування та підвищення працездатності студентів, що займаються самозахистом. Крім того, вони використовуються як супутні чинники, що створюють найсприятливіші умови для тренувального процесу. Вони доповнюють вплив фізичних вправ на організм тих, хто займається рукопашним боєм.

Вимоги гігієни до режиму навантаження та відпочинку, раціонального харчування та зовнішніх умов занять сприяють підвищенню ефективності використовуваних вправ під час занять рукопашним боєм. Дотримання гігієнічних правил у процесі фізичного виховання багаторазово посилює позитивний ефект застосування фізичних вправ на тренуваннях із рукопашного бою.

Найважливішими показниками фізично досконалої людини є:

1. Міцне здоров'я, що забезпечує людині можливість безболісно та швидко адаптуватися до різних, зокрема й несприятливих, умов життя, праці, побуту.

2. Висока загальна фізична працездатність, що дозволяє досягти значної спеціальної працездатності.

3. Пропорційно розвинена статура, правильна постава, відсутність аномалій та диспропорцій.

4. Всебічно та гармонійно розвинені фізичні якості, що унеможливлюють однобокий розвиток людини.

5. Володіння раціональною технікою основних життєво важливих рухів, а також здатність швидко освоювати нові рухові дії.

6. Спеціальні знання та вміння ефективно користуватися своїм тілом і фізичними здібностями в житті, праці, спорті.

Існує думка, що людина, яка займається рукопашним боєм ,може бути фізично нерозвиненою і водночас успішно протистояти сильнішій людині. Проте передумовою для успіху в різних видах діяльності, зокрема й у самозахисті на основі рукопашного бою, є добра загальна фізична підготовленість та достатній рівень розвитку фізичних якостей.

Фізичні якості – це вроджені (успадковані генетично) морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична активність людини, що проявляється в доцільній руховій діяльності. Зазвичай виділяють п’ять основних фізичних якостей: *силу, витривалість, спритність, гнучкість і бистроту*. Кожній якості притаманні свої риси, які загалом характеризують рухові здібності людини. В основі кожної якості, а точніше – її сутності, лежить анатомо-фізіологічна структура нервово-м’язового апарату та керування його діяльністю центральною нервовою системою.

Основу **рухових здібностей** людини складають фізичні якості, а формою прояву є рухові вміння та навички. До рухових здібностей належать *силові, швидкісні, швидкісно-силові, рухово-координаційні здібності, загальна та спеціальна витривалість*. Слід пам’ятати, що коли йдеться про розвиток сили м’язів або швидкості, під цим слід розуміти процес розвитку відповідних силових або швидкісних здібностей.

У кожної людини рухові здібності розвинені по-своєму. В основі різного розвитку здібностей лежить ієрархія різних вроджених (спадкових) анатомо-фізіологічних задатків:

- анатомо-морфологічні особливості мозку та нервової системи (властивості нервових процесів – сила, рухливість, урівноваженість, індивідуальні варіанти будови кори, ступінь функціональної зрілості її окремих областей тощо);

- фізіологічні (особливості серцево-судинної та дихальної систем, максимальне споживання кисню, показники периферичного кровообігу тощо);

- біологічні (особливості біологічного окислення, ендокринної регуляції, обміну речовин, енергетики м'язового скорочення тощо);

- тілесні (довжина тіла та кінцівок, маса тіла, маса м'язової та жирової тканини тощо);

- хромосомні (генні).

На розвиток рухових здібностей також впливають психодинамічні задатки (властивості психодинамічних процесів, темперамент, характер, особливості регуляції та саморегуляції психічних станів тощо). Про здібності людини судять не лише за її досягненнями в процесі навчання чи виконання рухової діяльності, а й за тим, як швидко та легко вона набуває цих умінь і навичок.

Здібності проявляються та розвиваються в процесі виконання діяльності, але це завжди результат спільних дій спадкових і чинників середовища. Практичні межі розвитку людських здібностей визначаються такими чинниками, як тривалість людського життя, методи виховання та навчання. Для розвитку рухових здібностей необхідно створювати певні умови діяльності, використовуючи відповідні фізичні вправи на швидкість, силу, витривалість тощо.

Сила – це здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому завдяки м'язовим зусиллям (напруженням).

Силові здібності – це комплекс різних проявів людини в певній руховій діяльності, в основі яких лежить поняття «сила». Силові здібності проявляються не самі по собі, а через певну рухову діяльність. При цьому на прояв силових здібностей впливають різні чинники, внесок яких у кожному окремому випадку змінюється залежно від конкретних рухових дій та умов їх здійснення, виду силових здібностей, вікових, статевих та індивідуальних особливостей людини.

Сила забезпечує високу ефективність дій у рукопашному бої. Характер та умови м'язових зусиль, що розвиваються в ході рукопашного бою, дуже різноманітні, для чого необхідна всебічна силова підготовка.

Виконання специфічних ударних дій вимагає високого рівня розвитку вибухової сили. Ефективність захисту багато в чому пов'язана зі здатністю проявляти амортизаційну силу під час виконання, наприклад, м'яких блоків, приземлень на опору тощо. А висока реактивна здатність рухового апарату, пов'язана з миттєвим перемиканням з поступливого на долаючий режим роботи м'язів, необхідна при виконанні блоків з наступною атакою або серій різних ударів.

Виконання швидких дій, пов'язаних із переміщеннями, змінами позиції, залежить від прояву швидкої динамічної сили. При безпосередньому зіткненні із суперником результативність силового єдиноборства, фізичне придушення нападника залежать від атлетичної підготовленості, тобто від рівня розвитку сили, що проявляється в повільних рухах із максимальним або близьким до нього опором. Активне ведення сутички з нападником навіть протягом однієї-двох хвилин вимагає високого рівня розвитку силової витривалості. Саме тому силова витривалість є однією з найважливіших силових здібностей для самозахисту.

На тренуваннях необхідно прагнути до обов'язкового, достатнього комплексного розвитку провідних у рукопашному бою груп м'язів. Дуже важливо не порушувати баланс з їх антагоністами. Сила розвивається всебічно, рівномірно, разом зі швидкістю та спритністю.

Вправи для розвитку сили в рукопашному бою

Імітаційні вправи з додатковим обтяженням:

1. Імітація ударів руками та ногами з додатковим обтяженням (манжетами, накладками, гантелями, штангою) або з опором гумового амортизатора.

2. Махи ногами з додатковим обтяженням (манжетами, накладками на стопі або гомілці), з опором гумового амортизатора.

3. Удари молотками поперемінно лівою та правою рукою по автопокришці.

Силові вправи з власною вагою:

4. Віджимання (згинання та розгинання рук) в упорі лежачи.

5. Згинання та розгинання тіла в кульшових суглобах («прокачування»).

6. Підіймання тулуба та ніг у сід кутом з положення лежачи на спині («складаний ніж»).

7. Підіймання тулуба та ніг у сід кутом із поперемінним обертанням тулуба вліво та вправо.

8. Підіймання тулуба з положення лежачи на спині.

9. Обертання зігнутою в коліні ногою в кульшовому суглобі.

10. Обертання гомілкою та стопою зігнутої в коліні ноги.

Силові вправи на гімнастичних приладах:

11. Віджимання в упорі на брусах.

12. Підтягування на перекладині середнім, вузьким або широким хватом руками зверху та знизу.

13. Підіймання силою на перекладині.

14. Підіймання переворотом на перекладині.

15. Підіймання ніг до перекладини.

Стрибкові вправи:

16. Підскоки на одній нозі з підійманням зігнутої в коліні ноги до грудей та через бік до плеча.

17. Стрибки на двох ногах вгору з підтягуванням колін до грудей.

18. Стрибки вгору з розведенням прямих ніг у сторони.

19. Підскоки в присіді поперемінно на лівій та правій нозі.

20. Стрибки вгору з поперемінним розведенням прямих ніг у шпагат.

21. Стрибки вгору на підвищення.

22. Стрибки в глибину з тумби заввишки 50-100 см із наступним миттєвим вистрибуванням угору.

23. Багаторазові стрибки через перешкоди (легкоатлетичні бар’єри).

24. Стрибки через гімнастичну лаву.

Вправи в метанні та штовханні:

25. Метання (набивних м'ячів, ядер, важкого каміння) двома руками вперед із-за голови, назад через голову, вперед знизу.

26. Метання однією рукою.

27. Метання двома руками від грудей.

28. Штовхання однією рукою, як штовхання легкоатлетичного ядра.

Силові пересування:

29. Пересування в присіді вперед, боком, спиною або підскоками.

30. Пересування «гусячим кроком».

31. Пересування в упорі лежачи.

32. Пересування в упорі лежачи з розведеними в сторони руками та ногами («крокодил»).

Ізометричні вправи:

33. «Штовхання стіни кулаками».

34. «Штовхання стіни» основою долоні.

35. Імітація м'язового напруження фінальної фази ударів руками: по дузі, тильним боком кулака, основою кулака, ліктем.

36. Імітація м'язового напруження проміжного положення ударів ногами прямо та збоку.

37. Упор лежачи на одній руці.

38. Стійка на одній та на двох руках.

Витривалість – це найважливіша фізична якість, яка проявляється в професійній, спортивній та повсякденній діяльності людей. Вона відображає загальний рівень працездатності.

У теорії та методиці фізичної культури витривалість визначають як здатність підтримувати задану, необхідну для забезпечення професійної діяльності потужність навантаження та протистояти втомі, що виникає в процесі виконання роботи. Витривалість проявляється у двох основних формах:

1) тривалості роботи на заданому рівні потужності до появи перших ознак втоми;

2) швидкості зниження працездатності при настанні втоми.

Розрізняють *загальну та спеціальну витривалість*. Під *загальною витривалістю* розуміється сукупність функціональних можливостей організму, що визначають його здатність до тривалого виконання з високою ефективністю роботи помірної інтенсивності та складають неспецифічну основу прояву працездатності в різних видах професійної та спортивної діяльності. Загальна витривалість відіграє суттєву роль в оптимізації життєдіяльності, виступає як важливий компонент фізичного здоров'я та слугує передумовою для розвитку спеціальної витривалості. *Спеціальна витривалість* – це витривалість щодо певної рухової діяльності.

Засоби розвитку витривалості в рукопашному бою

Засобами розвитку *загальної (аеробної) витривалості* є вправи, що викликають максимальну продуктивність серцево-судинної та дихальної систем. М'язова робота забезпечується переважно завдяки аеробному джерелу; інтенсивність роботи може бути помірною, великою; загальна тривалість виконання вправ становить від кількох до десятків хвилин. Для розвитку аеробної витривалості застосовують найрізноманітніші за формою фізичні вправи циклічного та ациклічного характеру.

Вправи для розвитку загальної витривалості в рукопашному бою:

1. Повільний безперервний біг (крос) від 30 до 60 хвилин при ЧСС 130-160 ударів/хвилину.

2. Темповий кросовий біг від 20 до 45 хвилин при ЧСС 160-180 ударів/хвилину.

3. Фартлек від 20 до 45 хвилин при ЧСС від 120 до 180 ударів/хвилину: чергування повільного бігу з невеликими прискореннями на 100-400 метрів.

4. Біг горбистою місцевістю від 20 до 45 хвилин.

5. Швидка ходьба до 120 хвилин.

6. Змішане пересування на 10, 15, 20, 30 км у складі групи (підрозділу): біг 1-3 км у чергуванні зі швидкою ходьбою на 0,3-0,5 км.

7. Повторний біг на відрізках: 3-4 х 800-1000 м зі швидкістю 70-80% від максимальної; [4-6 х 400-600 м зі швидкістю 70-80 %] х 1-2 серії.

8. Інтервальний біг на відрізках, наприклад: [10-15 х 100-150 м зі швидкістю 70-80% через 100-150 м бігу підтюпцем] х 1-2 серії; [4-8 х

200-400 м зі швидкістю 70-80% на ЧСС 170-180 ударів/хвилину, через 100-200 м бігу підтюпцем до ЧСС 120-140 ударів/хвилину] х 1-2 серії.

9. Участь у масових змаганнях та контрольних пробіжках на дистанціях 1-5 км.

10. Участь у масових пробігах на дистанціях 10-30 км.

11. Біг на лижоролерах – до 5 км.

12. Ходьба (прогулянка) на лижах – до 120 хвилин.

13. Швидкий біг на лижах – 5-15 км.

14. Повільне рівномірне плавання в басейні або відкритій водоймі до 45 хвилин.

15. Повторне пропливання відрізків 25-50 м з дозованим відпочинком, наприклад: [4-8 х 25 м у середньому темпі через 25 м повільного плавання] х 1-3 серії; [4-6 х 50 м у середньому темпі через 50 м повільного плавання] х 1-3 серії.

16. Рівномірне безперервне веслування – 30-90 хвилин.

17. Спортивні та рухливі ігри – 30-90 хвилин.

18. Колові тренування: [8-10 загальнорозвивальних вправ, що виконуються з вагою власного тіла або з невеликими обтяженнями, в середньому темпі, по 10-20 повторень через 15-45 секунд відпочинку] х 2-5 серій через 3-4 хвилини відпочинку.

Більшість видів *спеціальної витривалості* обумовлено рівнем розвитку анаеробних можливостей організму, для чого використовують будь-які вправи, що включають функціонування великої групи м’язів і дозволяють виконувати роботу з граничною та близькограничною інтенсивністю. Ефективними засобами розвитку спеціальної витривалості (швидкісної, силової, координаційної тощо) є спеціально-підготовчі вправи, максимально наближені до змагальних за формою, структурою та особливостями впливу на функціональні системи організму, специфічні змагальні вправи та засоби загальної підготовки.

Для підвищення анаеробних можливостей організму в рукопашному бою використовуються такі вправи:

1. Вправи, що переважно сприяють підвищенню алактатних анаеробних здібностей. Тривалість роботи 10-15 секунд, інтенсивність максимальна. Вправи використовуються в режимі повторного виконання, серіями.

2. Вправи, що дозволяють паралельно вдосконалювати алактатні та лактатні анаеробні здібності. Тривалість роботи 15-30 секунд, інтенсивність 90-100% від максимально доступної.

3. Вправи, що сприяють підвищенню лактатних анаеробних можливостей. Тривалість роботи 30-60 секунд, інтенсивність 85-90% від максимально доступної.

4. Вправи, що дозволяють паралельно вдосконалювати алактатні анаеробні та аеробні можливості. Тривалість роботи 1-5 хвилин, інтенсивність 85-90 % від максимально доступної.

Особливості поєдинку в рукопашному бою полягають у постійній зміні інтенсивності його ведення – від низької до граничної, а дії супротивників складаються з великої кількості різних епізодів, коли ситуації виконання технічних дій з максимальною інтенсивністю чергуються з ситуаціями вибору позицій, підготовки атак і переходів у захист, тобто діями відносно низької інтенсивності.

Витривалість у такій роботі залежатиме не лише від енергетичних резервів організму та швидкості їх витрачання, а й від того, наскільки швидко вони відновлюватимуться під час поєдинку після епізодів активних дій. Інтенсивне виконання атакувальних та захисних дій у самозахисті забезпечується анаеробними процесами, а швидкість перебігу відновлення під час поєдинку визначається потужністю аеробного процесу. При цьому бажано не допускати переходів у гліколітичний анаеробний режим роботи, наприклад, уникати тривалих серій прийомів у високому темпі. Це спричиняє швидке наростання втоми, подальше зниження працездатності та необхідність тривалого відновлювального періоду для усунення значної «кисневої недостатності» й молочної кислоти, що накопичилася в м’язах.

Зниження працездатності виражається насамперед в уповільненні реакції, зниженні потужності роботи, а отже, й сили ударів, зменшенні швидкості та точності виконання атакувальних і захисних дій, а також переміщень. Повністю уникнути підключення анаеробного гліколізу в реальному поєдинку навряд чи можливо, а іноді й недоцільно в тактичному плані, і до цього необхідно бути готовим.

Стратегія підвищення спеціальної витривалості до рукопашного бою загалом повинна ґрунтуватися на двох основних передумовах:

1. Вдосконалення спеціальної витривалості завдяки поліпшенню компонентів потужності та місткості алактатного анаеробного процесу.

2. Розвиток і вдосконалення компенсаторних механізмів, тобто збільшення аеробної потужності.

Удосконалення алактатної анаеробної потужності здійснюється при виконанні спеціальних вправ серіями тривалістю по 6-10 секунд, повторюючи їх по 5-6 разів у кожній серії, з відпочинком від 10-15 секунд до 1-3 хвилин. Загалом у тренуванні можна виконати 2-4 такі серії роботи з відпочинком між ними 4-5 хвилин. Чим вища тренованість, тим менш тривалими мають бути інтервали відпочинку. Ці проміжки відпочинку необхідно заповнювати вправами на розтягування або плавним і повільним виконанням комплексів формальних вправ. Поступово збільшуючи тривалість виконання серій спеціальних вправ до 15-20 секунд, можна домогтися збільшення алактатної місткості.

Головний критерій контролю спрямованості навантаження – висока, не знижувана від серії до серії, потужність виконання вправи та відсутність відчуття «забитості», локальної «важкості» в м'язах, що працюють. Якщо ж повторювати 10-секундні серії вправи з 10-15-секундними інтервалами відпочинку поспіль 10-15 разів і більше, то можна змінити загальну спрямованість навантаження на одночасне вдосконалення й аеробної потужності.

При збільшенні тривалості пауз відпочинку до 30 секунд навантаження буде спрямовано й на збільшення аеробної місткості та ефективності. У такому режимі виконання серій вправ виконуються не лише завдання розвитку спеціальної витривалості, а й одночасно вдосконалення техніки, розвитку специфічної сили та швидкості. При коротких інтервалах відпочинку заповнювати їх будь-якими іншими вправами не слід.

Для вдосконалення гліколітичних анаеробних можливостей необхідно збільшити тривалість виконання серій вправ від 20 до 30-45 секунд. При інтервалах відпочинку 3-6 хвилин навантаження буде спрямовано на збільшення потужності, а при їх скороченні від 1,5 хвилин до 10 секунд – на місткість анаеробного гліколізу.

Для розвитку та вдосконалення спеціальної витривалості, що проявляється у здатності вести поєдинок на рівні максимальної

потужності, застосовують і спеціально-підготовчі вправи в різному режимі м'язової діяльності. Здебільшого рекомендується використовувати для цього обумовлений або вільний спаринг з одним або кількома партнерами, «бій із тінню», виконання серій вправ на спортивних снарядах, у пересуванні тощо.

Термін «гнучкість» зазвичай використовується для інтегральної оцінки рухливості ланок тіла. При оцінці амплітуди рухів в окремих суглобах прийнято говорити про рухливість у них.

Гнучкість – це морфо-функціональна властивість опорно-рухового апарату людини, що визначає властивості рухів ланок тіла. За формою прояву розрізняють гнучкість активну та пасивну.

При *активній гнучкості* рухи з великою амплітудою виконують завдяки власній активності відповідних м'язів. Під *пасивною гнучкістю* розуміють здатність виконувати ті ж рухи під впливом зовнішніх розтягувальних сил: зусиль партнера, зовнішнього обтяження, спеціальних пристосувань тощо.

За способом прояву гнучкість поділяють на *динамічну та статичну*. *Динамічна* гнучкість проявляється в рухах, а *статична* – у позах.

Виділяють також з*агальну та спеціальну гнучкість*. *Загальна гнучкість* характеризується високою рухливістю (амплітудою рухів) у всіх суглобах (плечовому, ліктьовому, гомілковостопному, хребта та інших). *Спеціальна гнучкість* – амплітудою рухів, що відповідає техніці конкретної рухової дії.

Вправи для розвитку гнучкості в рукопашному бою

1. Поперемінні згинання-розгинання прямих рук у плечових суглобах.

2. Концентричні колові рухи руками в плечових суглобах вперед-назад.

3. Нахили тулуба вправо-вліво, вперед-назад.

4. Пружинисті нахили вперед, пальцями рук або долонями діставати підлогу.

5. Повороти тулуба вправо-вліво, торкаючись пальцями рук носків ніг.

6. Пружинисті присідання у випаді з подальшою зміною положення ніг стрибком.

7. Пружинисті присідання на одній нозі, намагаючись руками дістати носок випрямленої вбік ноги, з подальшою зміною положення ніг.

8. Махи однією ногою вперед-назад.

9. Колові рухи колінами вправо-вліво.

10. Підіймання стегна вперед-вгору з одночасним підйомом на стопі опорної ноги.

11. Колові рухи стопи в гомілковостопному суглобі.

12. Рух тазом вправо-вліво та вперед-назад.

13. Нахили голови вправо-вліво, вперед-назад, а потім колові рухи в один та інший бік.

14. Колові рухи кистями вперед-назад.

15. Колові рухи передпліччями вперед-назад.

16. Послідовні колові рухи руками одна за одною з відставанням на половину амплітуди.

17. Повільні присідання та вставання при розгорнутих назовні по одній лінії ступнях.

18. Поперемінні присідання у випаді вперед з опорою стопою на лаву.

19. Поперемінні присідання на одній нозі з одночасним поворотом і нахилом тулуба до іншої ноги, що спирається на п’яту.

20. Сід між ступнями з опусканням тулуба назад, руки в різному положенні: випрямлені вгору, за головою, на грудях.

21. Сід на п’ятах з опусканням тулуба назад, руки в різному положенні: випрямлені вгору, за головою, на грудях.

22. Стояння та повзання на тильній частині кистей.

23. Вихід у «міст» із підйомом назад.

24. Ходіння в положенні «міст» головою вперед або ногами вперед.

25. Ходіння в положенні «міст» правим або лівим боком.

Окрім цих вправ, для розвитку гнучкості в рукопашному бою можуть бути рекомендовані комплекси різних вправ, що виконуються індивідуально за допомогою підручних засобів (гімнастична стінка, палиця), за допомогою партнера та інше:

1. Різноманітні динамічно активні вправи на гімнастичній стінці.

2. Різноманітні динамічно активні вправи з гімнастичною палицею.

3. Комплекси активних статичних вправ на основі Хатха-Йоги.

4. Комплекси статичних вправ з партнером.

5. Комплекси статичних пасивних вправ на розтягування та розслаблення за допомогою партнера.

6. Комплекси вправ із попереднім напруженням м'язів і подальшим їх розтягуванням.

7. Комплекс суміщеного із силовими вправами розвитку гнучкості.

Усі рухові реакції, які виконує людина, поділяються на дві групи: **прості та складні**.

Простою реакцією називається відповідь заздалегідь відомим рухом на заздалегідь відомий сигнал (зоровий, слуховий, тактильний). Прикладами такого виду реакцій є початок рухової дії (старт), припинення нападницької або захисної дії в єдиноборствах. У різних видах рухової діяльності елементарні форми прояву швидкісних здібностей виступають у різних поєднаннях і в сукупності з іншими фізичними якостями та технічними діями.

Складні рухові реакції трапляються у видах спорту, що характеризуються постійною або раптовою зміною ситуації (спортивні ігри, єдиноборства тощо). Більшість складних рухових реакцій – це реакції «вибору», коли з кількох можливих дій потрібно миттєво обрати одну, адекватну ситуації. У деяких видах спорту такі реакції одночасно є реакціями на рухомий об'єкт (м'яч, шайба тощо).

У практиці фізичного виховання найбільше значення має **бистрота** виконання людиною цілісних рухових дій, а не елементарні форми її прояву. Однак бистрота лише опосередковано характеризує швидкість рухів людини, оскільки вона обумовлена не лише рівнем розвитку швидкісних здібностей, а й іншими чинниками, зокрема технікою володіння дією, координаційними здібностями, мотивацією, вольовими якостями та іншими.

Під *бистротою* розуміється специфічна рухова здатність людини до екстремальних рухових реакцій та високої швидкості рухів, що виконуються за відсутності значного зовнішнього опору, складної координації роботи м'язів, що не потребують великих енерговитрат.

Розрізняють кілька форм прояву бистроти:

1) швидкість простої та складної рухової реакції;

2) швидкість одиничного руху;

3) швидкість складного багатосуглобового руху;

4) частота ненавантажених рухів.

У єдиноборствах існує ще один специфічний прояв швидкісних якостей – швидкість гальмування, коли у зв'язку зі зміною ситуації необхідно миттєво зупинитися та почати рух в іншому напрямку.

Вправи для розвитку бистроти в рукопашному бою

1. Комп'ютерні ігри.

2. Біг зі старту з різних положень.

3. Біг із максимальною швидкістю.

4. Біг із граничною швидкістю з «ходу».

5. Швидкий біг під ухил.

6. Швидкий біг у парку або в лісі з ухилами та обходом гілок.

7. Пересування в різних стійках.

8. Пересування навколішки з максимально можливою швидкістю.

9. Виконання окремих ударів руками або ногами з максимальною швидкістю.

10. Нанесення серій ударів руками або ногами з максимальною частотою.

11. Виконання максимальної кількості ударів руками у стрибку вгору.

12. «Бій із тінню».

13. Ритмічні переміщення двох складених разом долонь із максимальною частотою.

14. Ритмічні підскоки зі скакалкою.

15. Підскоки через скакалку, що обертається двома партнерами.

16. Ухили від кинутого партнером м'яча.

17. Відбивання кинутого партнером м'яча.

18. Ловля кинутого партнером м'яча.

19. Плескання долонями по тильних сторонах кистей рук партнера.

20. Плескання своєю долонею по долоні партнера.

21. Біг вгору сходами з максимальною частотою та швидкістю.

22. Одноразові стрибки в довжину з місця.

23. Багаторазові стрибки.

24. Стрибки через рівномірно розставлені легкоатлетичні бар'єри.

25. Метання тенісного м'яча в ціль або на дальність.

26. Метання набивного м'яча вгору.

27. Метання дрібного каміння руками.

28. Ловля падаючого листка паперу однією та двома руками, робити підсічки (удари) по падаючому паперові.

29. Ловля руками коників, мух, бабок, метеликів тощо.

У сучасних умовах значно збільшився обсяг діяльності, що здійснюється у ймовірних і неочікувано виникаючих ситуаціях, яка вимагає прояву винахідливості, швидкості реакції, здатності до концентрації та переключення уваги, просторової, часової, динамічної точності рухів та їх біомеханічної раціональності. Усі ці якості або здібності в теорії фізичного виховання пов'язують із поняттям **спритність**.

Спритність – це здатність людини швидко, оперативно, доцільно, тобто найраціональніше, освоювати нові рухові дії, успішно виконувати рухові завдання в мінливих умовах. Це складна комплексна рухова якість, рівень розвитку якої визначається багатьма чинниками. Найбільше значення мають високорозвинене м'язове відчуття та так звана пластичність коркових нервових процесів. Від ступеня прояву останніх залежить терміновість утворення координаційних зв'язків і швидкість переходу від одних установок і реакцій до інших. Основу спритності складають **координаційні здібності**.

Під *рухово-координаційними здібностями* розуміють здатність швидко, точно, доцільно, економно й винахідливо, тобто найбільш досконало, виконувати рухові завдання (особливо складні та ті, що виникають неочікувано).

Варіанти вправ для розвитку координації з різних видів спорту

Легка атлетика: Човниковий біг, біг зі зміною напрямку, швидкості, способу пересування, з подоланням перешкод, біг на місцевості, через бар'єри, стрибки через перешкоди, на точність приземлення, метання різних предметів з різних вихідних положень у ціль і на дальність правою та лівою руками.

Спортивні ігри: вправи з опанування та вдосконалення техніки переміщень і володіння м'ячем, метання в ціль різними м'ячами, жонглювання (індивідуально, в парах, біля стінки), вправи з м'ячем на швидкість і точність реакцій, стрибки в заданому ритмі; комбінації з освоєних елементів техніки, переміщення та володіння м'ячем, виконані також у поєднанні з акробатичними вправами тощо; естафети з різноманітними предметами (м'ячами, ключкою і шайбою, тенісними ракетками, повітряними кулями); усі можливі рухливі та спортивні ігри.

Гімнастика: комбінації загальнорозвивальних вправ без предметів і з предметами; те саме в поєднанні з різними способами ходьби, бігу, стрибками, обертаннями, акробатичними вправами; вправи на гімнастичній колоді, на гімнастичній стінці, гімнастичних приладах; акробатичні вправи (довгий перекид, стійка на руках за допомогою, перекид назад тощо); вправи на батуті, підкидному містку, стрибки в глибину з обертаннями; естафети, ігри, смуги перешкод із використанням гімнастичних вправ та інвентарю; ритмічна гімнастика.

Плавання: плавання вивченими спортивними способами, елементи гри та гра у водне поло, елементи фігурного плавання.

Важливе значення для всебічного розвитку координаційних здібностей має колове тренування.

Контрольні запитання та завдання.

1. Дайте визначення поняття «фізична підготовка в рукопашному бою». З яких основних засобів фізичного виховання вона складається?

2. Яка різниця між «змістом» і «формою фізичної вправи»? Поясніть, що таке «внутрішня» та «зовнішня структура» вправи.

3. Назвіть шість основних показників фізично досконалої людини.

4. Сформулюйте визначення поняття «сила». Наведіть приклади різних проявів сили в рукопашному бою.

5. Що таке «витривалість» і в яких двох основних формах вона проявляється? Яка роль загальної та спеціальної витривалості для занять рукопашним боєм?

6. Поясніть, що таке «гнучкість». Назвіть її основні види за формою та способом прояву.

7. Які дві основні групи рухових реакцій розрізняють? У чому їхня відмінність?

8. Дайте визначення «бистроти» як фізичної якості та перерахуйте її основні форми прояву.

9. Що таке «спритність» та які чинники визначають рівень її розвитку?

ТЕМА 7. ТАКТИКА ТА ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ У РУКОПАШНОМУ БОЮ

Тактика – це найбільш доцільне використання фізичних та вольових можливостей у конкретних умовах для досягнення найкращого результату в рукопашній сутичці. Вона полягає у визначенні моделі поведінки під час захисту від нападу. Тактика ведення бою складається з тактики проведення технічних дій та тактики ведення сутички в цілому.

Тактика ведення рукопашного поєдинку поділяється на:

Наступальну – передбачає високу активність у сутичці, захоплення ініціативи та застосовується для негайного здобуття переваги або фізичного виснаження противника, його волі.

Контратакувальну – передбачає використання прорахунків атакуючого противника.

Оборонну (захисну) – виключає активність у сутичці й найчастіше застосовується для відновлення сил або виграшу часу.

Існують чотири основні елементи ведення поєдинку:

1. Підготовка та впевненість у власних силах.
2. Правильна оцінка противника.
3. Розрахунок часу.
4. Вивчення умов проведення бою.

Сукупність цих елементів з урахуванням можливих несподіванок забезпечує перемогу. Найкращий вид перемоги – це перемога, здобута з мінімальною витратою сил, найбільш ефективним способом та в найкоротші терміни. Особливу увагу необхідно приділяти попередньому розрахунку та оцінці співвідношення сил. Розрахунок має ґрунтуватися на знанні та вивченні можливостей противника у порівнянні з власними. Необхідно вчитися правильно і швидко оцінювати навіть незнайомого противника за фізичними даними, манерою триматися, поставою, виразом обличчя та очей. Готуючись до поєдинку, не слід покладатися лише на власну силу або на слабкість противника. Відволікання, дезорієнтація противника та хитрість є основою поєдинку.

Кожен удар повинен мати мету. Зазвичай удари завдаються в уразливі больові точки на тілі людини. Слід враховувати, що головні життєві центри розташовані вздовж центральної частини тіла і вклю-

чають: лоб, ніс, верхню губу, підборіддя, сонячне сплетіння та статеві органи. Другі за важливістю для життєдіяльності людини центри знаходяться на лінії скронь (сонні артерії, вуха, місця під пахвами). Третій центр розташований на лініях між головною і другою за важливістю (ребра, селезінка, печінка, живіт).

Залежно від мети атаки та фізичного стану противника, обираються відповідні уразливі для ударів точки. Точки, куди спрямовано удар, поділяються на:

«Осліплювальні» – зі швидкоплинним болем (удари в обличчя, суглоби).

«Зупиняльні» – з різким і повільно минаючим болем (удари в окістя, ділянку печінки, живіт).

«Паралізувальні» – удари в пах, очі, шию.

За ступенем небезпеки для життя та здоров'я точки на тілі можна розділити на:

1) особливо небезпечні для життя (гортань, сонні артерії, скроні, пах, маківка голови, основа черепа, верхній шийний хребець);

2) травмувальні (плечовий суглоб, пахвова ділянка, ліктьовий суглоб, кисть, основа великого пальця);

3) больові (всі інші уразливі точки на тілі).

Найперспективніша тактика в рукопашному бою – це неочікувана атака. Раптовий удар зазвичай призводить до фізичної та психічної травми, змушуючи противника припинити опір. Доцільно виділити три головні умови для завдання неочікуваного удару.

Перша умова – відсутність готовності противника до успішної оборони, його розслабленість і втрата обережності. Наприклад, удар у коліно, завданий у стані напруги ноги противника, не дасть відчутного успіху. Цей самий удар, отриманий противником у стані розслабленості, може призвести до серйозної фізичної травми та сильного болю.

Друга умова – завдання удару в менш захищене місце на тілі людини або в больову точку. Важливо, щоб противник не очікував удару саме в це місце і саме в цей момент.

Третя умова – незвичний вид удару (удар основою долоні, удар ногою з поворотом тощо).

Виходячи з тактичної доцільності, розрізняють такі типи **ударів**: *атакуючі, контрудари (зустрічні та відповідні), випереджаючі, подвійні та серії ударів.*

Атакуючий удар – це ініціативна наступальна дія, виконана раптово для противника, з метою його травмування. Зазвичай йому передують підготовчі дії (маневрування, хибні та обманні дії тощо), які мають забезпечити його ефективність.

Контрудар – завдається в момент атаки противника і майже завжди поєднується з якоюсь захисною дією, виконаною іншою кінцівкою.

Зустрічний удар – випереджає атаку противника.

Відповідний удар – виконується після безпосереднього захисту.

Випереджальний удар – попереджує атаку противника.

Подвійний удар – два удари, що швидко йдуть один за одним. Вони можуть бути односторонніми (виконуються однією рукою, ногою або двома однойменними кінцівками) або двосторонніми (виконуються двома різнойменними кінцівками, наприклад, рукою і ногою).

Серії ударів – проводяться безперервно в різні уразливі місця противника з метою придушити його опір і «паралізувати» волю.

Захисні дії в єдиноборстві за тактичною доцільністю поділяються на *поступальні та випереджальні.*

Поступальні захисти – поєднуються з відходами, тобто виконуються пересуванням з метою розриву дистанції з противником у момент його атаки. При цьому дистанція має бути такою, щоб зберігалася можливість проведення відповідної атаки.

Випереджальні (зустрічні) захисти – виконуються з наближенням до противника для зупинки або різкого уповільнення його атаки.

В усіх перерахованих діях особливе значення набуває відчуття дистанції та бою, тобто постійне розуміння бойової ситуації, дій та задумів противника, що ґрунтується на індивідуальному досвіді. Важлива роль у таких випадках відводиться гостроті зорових сприйнять-тів, тонкості психологічного аналізу, точності м’язових і тактильних відчуттів, почуттю дистанції та часу.

Важливим засобом при навчанні єдиноборству є парні вправи, що виконуються за допомогою різних практичних методів.

При навчанні атакуючих, подвійних ударів і серій ударів застосовується метод вправ з умовним «противником» (мішень, манекен). У процесі вправ необхідно звертати увагу на швидке зближення з «противником», на швидкість, точність і силу ударів.

Навчання контрударів, зустрічних і випереджальних ударів проводиться шляхом вправ із «противником», який може діяти боксерськими лапами, переносним манекеном або бути в захисному спорядженні. Надалі треба виконувати парні вправи на напівобумовлені дії та вільні бої з одним, а потім із двома (трьома) «противниками».

Під час навчання основ тактики єдиноборства слід мати на увазі, що структуру тактичних дій складають: сприйняття ситуації, розумове виконання завдання та психомоторна реалізація рішення. Виходячи з цього, необхідно створювати моделі передбачуваних ситуацій, а потім формувати знання, тактичні вміння та навички. Знання реалізуються в тактичних уміннях, тобто в практичних діях, що відбуваються в конкретній ситуації. Тактичні навички є завченими індивідуальними та колективними діями для різних типових ситуацій.

Під час навчання рукопашного бою слід застосовувати різноманітні *тактичні прийоми* впливу на противника:

1. Обман (обманні рухи, фінти), що змушують противника розслабитися та відкрити уразливі місця на тілі.

2. Виклик противника на прийом (імітація певного руху з метою спонукати нападника до певних дій).

3. Виснаження противника, що орієнтоване на використання ним прийомів, які вимагають великого фізичного навантаження: бігу, стрибків тощо.

4. Приховування власної втоми.

5. Відволікання – переключення уваги противника на інший об’єкт, що послаблює його пильність.

6. Придушення волі до опору й викликання страху у противника шляхом демонстрації своєї фізичної та технічної переваги.

7. Активне маневрування, що виснажує противника і не дає йому можливості провести атаку.

8. Маскування своїх намірів, раптовість і неочікуваність дій, що викликають у противника розгубленість, паніку та відмову від опору.

9. Зустрічна боротьба, що дозволяє швидко перейти від активної оборони до контратаки, змушуючи нападника припинити опір.

У разі зіткнення з противником, який перевершує вас зростом, вагою, силою, необхідна така тактика:

1. Залишатися на дальній дистанції, виснажуючи противника маневрами і фінтами, не дозволяючи йому наблизитися на відстань повноцінного удару.

2. У жодному разі не атакувати «в лоб» – лише з флангів.

3. Намагатися вивести противника з рівноваги підсічками та підніжками.

4. Не давати противнику затиснути себе в кут або притиснути до стіни.

5. Не намагатися проводити складні захоплення й кидки.

Подібну тактику слід використовувати і проти групи нападників. Якщо поєдинок відбувається з противником, приблизно рівним вам за силою, сміливіше використовуйте кидки та больові захоплення, оскільки ці прийоми більш ефективні в такій ситуації.

Важливим компонентом тактики є виведення противника з рівноваги завдяки використанню інерції його руху. Будучи виведеним з рівноваги і втративши в цей момент концентрацію, противник стає вразливим для удару або кидка. Отже, при зіткненні з кількома противниками необхідно одного або двох вивести з рівноваги, щоб переключитися на третього. Для порушення балансу противника використовуються захоплення за одяг із подальшим розгойдуванням або різким ривком.

Дуже важливо виконувати свої дії відповідно до певних схем, що полегшують досягнення перемоги. Існують певні вимоги до поєднання прийомів захисту з проведенням вирішальних контратак, а саме:

1. Починати з вибору і підготовки конкретних прийомів, які можна використовувати для захисту від ударів противника та контратаки.

2. Потрібно вибрати та відпрацювати свою відповідь на першу атаку противника. Особливу увагу потрібно приділити швидкості та координації рухів.

3. Треба приймати швидкі рішення щодо застосування контр-прийомів під час сутички.

З точки зору тактики ведення рукопашного бою, потрібно дотримуватися наступних правил:

1. Проводити прийоми боротьби в напрямку зусиль противника, використовуючи силу та інерцію, обертаючи їх проти нього за рахунок своєчасного відходу й ухилення.

2. Кидати противника в той бік, куди він пересувається.

3. Виконувати прийоми якомога швидше, особливо підхід та зближення з противником.

4. Створити уявний план бою і думати тільки про перемогу.

5. Застосовувати засвоєні та доведені до автоматизму прийоми.

6. Не розслаблятися після падіння противника, наближатися до нього обережно.

На тренуваннях тактика рукопашного бою підбирається для конкретних осіб залежно від їхньої підготовленості, психофізичних якостей, зросту та ваги. Тактику дій необхідно будувати так, щоб ті, хто займаються, могли правильно оцінювати власні можливості та співвідносити їх із можливостями противника, а також уміти оцінювати умови, в яких розвивається конфлікт.

Рукопашний бій – це діяльність у мінливих конфліктних умовах. Її характерною особливістю є те, що кожен боєць повинен ухвалювати найкраще рішення. При цьому слід враховувати не лише об’єктивні, тобто відомі обставини сутички, а й невідомі рішення, що застосовує противник (способи дій, момент початку атаки, прийоми захисту тощо).

Дії в рукопашних сутичках становлять комплексну діяльність, що вимагає перцептивних, інтелектуальних і психомоторних здібностей, знань, умінь і навичок. Вона є результатом розумової діяльності, пов’язаної з оптимальним використанням фізичних якостей, прийомів, навичок, умінь та психічних здібностей (пізнавальних, емоційно-вольових, психомоторних).

Структуру рухових дій у рукопашному бою складають:

- сприйняття ситуації;
- розумове вирішення проблемного питання;
- психомоторна реалізація ухвалених рішень.

Характерною особливістю рукопашного бою є небезпека, різноманітність дій, дефіцит часу, нестача інформації, маскування против-

ником своїх дій, його агресивність. Усе це ускладнює правильне сприйняття ситуації, а також прийняття рішення та реалізацію власних дій.

При *сприйнятті* ситуації велике значення має інтенсивність перемикання та стійкість уваги, точність просторового сприйняття, особливо дистанції, об'єм поля зору, окомір, оцінка часу та інше.

Ухвалення рішення здійснюється не тільки на основі розумових операцій, а й унаслідок розгадування задуму противника. У цьому разі бойові дії визначаються процесами *антиципації*, тобто передбачення. У рукопашному бою передбачення дій противника базується на ймовірнісному прогнозуванні та випереджальних діях під час єдиноборств і сутичок. У таких випадках важливого значення набувають антиципуючі реакції, тобто дії з випереджальною відповіддю на початок дій противника. Ці реакції як випереджальне відображення дійсності можливі лише завдяки комплексному протіканню ряду психічних процесів. В одних випадках вони можуть здійснюватися шляхом сприйняття рухомої зброї (кінцівки), в інших – за допомогою пам'яті, мислення, творчої уяви.

Передбачення дій противника може також здійснюватися з урахуванням ознак, що передують дії (замаху, підготовчих дій, зближення тощо). Проте антиципація характерна і для групових дій. Антиципуючий ефект базується на спеціальних знаннях, мисленні та інформації, що надходить і ззовні (команд, жестів, поз, пересування та інше).

Правильні рішення і подальша їх реалізація, як правило, приймаються за допомогою навичок та вмінь у бойових діях. Розумові процеси при цьому протікають стисло, для ухвалення рішення та його реалізації потрібен мінімальний час. Особливо ускладнені вони тоді, коли бійцю доводиться діяти в незнайомій або незвичній ситуації.

Психомоторна реалізація здійснюється у вигляді рухів, прийомів та бойових дій. При цьому велике значення мають сенсомоторна координація, швидкість і точність дій.

Психологічна альтернатива вибору способу дій у рукопашному єдиноборстві посилюється конфліктністю ситуації. Нападати на противника чи захищатися, відступати чи зближуватися, атакувати прямо чи з обманом – усе це є характерною особливістю поведінки бійця. Боєць може попередньо планувати свої дії, заздалегідь визначаючи їх зміст,

тобто діяти навмисно, припиняти або змінювати їх по ходу виконання (відповідно до характеру сутички), тобто діяти навмисно-експромтно. Іноді конфліктна ситуація може виникати раптово, в момент недостатньої готовності бійця. У таких випадках він повинен, миттєво оцінивши ситуацію, діяти експромтно. Це найбільш складний варіант дій. Отже, у мінливих конфліктних ситуаціях рукопашних єдиноборств і сутичок можна виділити три характерні різновиди дій: навмисні, навмисно-експромтні та експромтні.

У рукопашному бою відбувається постійна зміна просторових і часових взаємодій противників і партнерів. Наприклад, у спортивних єдиноборствах виявлено, що вони багато в чому зумовлені індивідуальними техніко-тактичними характеристиками майстерності спортсменів. Виконання дій на різних дистанціях визначається часовими лімітами та моментом початку дій. Тому за інших рівних умов підготовчі дії, дії нападу та захисту можуть бути успішними лише під час найменшої готовності противника до відповідного реагування.

Орієнтування бійця в просторі та в часі у процесі рукопашного бою ускладнене сильним емоційним фоном, пов’язаним зі стресовими та екстремальними впливами. Вони викликатимуть у бійців надзвичайну напруженість, що вимагає мобілізації «аварійних» резервів функціонування, особливо при багаторазових проявах максимальних фізичних, вольових та емоційних зусиль у швидкозмінних ситуаціях. Ці умови визначаються безкомпромісністю рукопашного бою, що іноді призводить до емоційних зривів, зниження психофізіологічної надійності та руйнування умінь і навичок, якщо вони недостатньо автоматизовані.

Висока емоційно-психічна напруженість, загострена постійно присутніми факторами ризику та загрози з боку противника, може спричинити утворення потужного комплексу індивідуальних і групових гальмівних психологічних механізмів та бар’єрів у взаємодії учасників поєдинку.

У поєдинку перемагає той, хто вміє керувати своїм психологічним станом. Він емоційно врівноважений, обережний, кмітливий, спостережливий, володіє витримкою та холоднокровністю.

Психічна саморегуляція надзвичайно важлива під час застосування фізичної сили. Для досягнення психологічної переваги необхідно

сформувати особливий психічний стан впевненості у власних силах та готовності до дії. Миттєва реакція на будь-яку поведінку противника можлива лише за умови реальної оцінки ситуації. Неодмінною умовою впевненості є технічна підготовленість, уміння виконувати прийоми майже автоматично. Потрібно мобілізуватися та увійти в особливий психологічний режим ведення бою.

Для розвитку цих якостей необхідно постійно тренувати власну волю, характер та вміння концентрувати увагу. Концентрація уваги під час рукопашної сутички дозволяє виявити слабкі та неприкриті місця у противника і миттєво реагувати, рішуче застосовуючи ефективні прийоми. Під час бою погляд має бути спрямований у центр трикутника, утвореного плечима та очима противника. Не можна концентрувати увагу на його руках або ногах, оскільки це може призвести до відволікання та зниження здатності ефективно реагувати на його дії. Дивлячись прямо в очі, можна впливати на психологічний стан противника: викликати страх, невпевненість у своїх силах.

Психологічно перегратипротивника – означає викликати у нього стан розгубленості та невпевненості у собі, змусити його відкритися. Іноді корисно вдаватися до дій, що збентежують або шокують противника.

Контрольні запитання та завдання.

1. Дайте визначення поняття «тактика рукопашного бою» та поясніть її складові.

2. Назвіть три основні тактичні прийоми ведення поєдинку, що дозволяють створити сприятливі умови для досягнення перемоги.

3. Охарактеризуйте наступальну, контратакувальну та оборонну тактики.

4. Які три основні умови слід враховувати для завданні неочікуваного удару?

5. Наведіть три приклади тактичних прийомів, що застосовуються для впливу на противника.

6. Поясніть, що таке антиципація в контексті рукопашного бою і чому вона важлива.

7. Чому так необхідно під час бою концентрувати погляд на «центрі трикутника», утвореного плечима та очима противника?

8. Опишіть тактику дій проти противника, що перевершує вас за фізичними даними.

9. Назвіть три різновиди дій бійця у мінливих конфліктних ситуаціях рукопашного бою.

10. Чому наявність автоматизованих навичок критично важлива для психофізіологічної надійності в умовах високої емоційно-психічної напруженості?

ТЕМА 8. РУКОПАШНИЙ БІЙ ЯК СИСТЕМА САМООБОРОНИ

У сучасному світі, що постійно змінюється, фізична активність відіграє ключову роль у всебічному розвитку особистості, зміцненні імунної та нервової систем, а також підтримці фізичного й психічного здоров'я. Спорт є важливою складовою нашого життя, оскільки будь-який вид, від футболу до баскетболу, сприяє набуттю життєво необхідних навичок. Саме тому фізична культура має бути невід'ємною частиною життя сучасної людини. У цьому контексті рукопашний бій стає важливим елементом як фізичної, так і психологічної підготовки, що актуалізує необхідність його глибшого вивчення як засобу підвищення загального рівня готовності та системи самозахисту.

Загалом, **рукопашний бій** – це форма протиборства, де сторони використовують холодну та ручну стрілецьку зброю, гранати, підручні засоби, а також боротьбу без зброї для нейтралізації противника та виконання завдання. Під час вивчення рукопашного бою розвиваються навички та вміння виконувати численні завдання в екстремальних умовах. Головною метою рукопашного бою є безпека власного життя з подальшим вирішенням поставлених питань. Людина повинна використовувати свої знання, вміння та силу духу, щоб здолати будь-якого противника. За наявними уявленнями, рукопашний бій – це спортивно-прикладний напрямок єдиноборств, що дозволяє вести поєдинок у різних умовах та положеннях як з одним, так і з кількома противниками. Він поєднує чотири основні види технік: 1) ударну; 2) кидкову; 3) звільнення від захоплень; 4) прийоми боротьби зі зброєю та проти неї.

В умовах воєнного стану, коли загроза для життя та безпеки надзвичайно висока, громадяни стикаються з численними викликами. Однією з ключових навичок, що допомагають забезпечити виживання, рукопашний бій. Це вміння має вирішальне значення в ближньому бою. Рукопашний бій – одна з найдавніших форм фізичного протистояння, яка пройшла еволюційний шлях від примітивних сутичок до цілісної бойової системи, важливої як у військових, правоохоронних, так і в цивільних умовах. У період воєнного стану, коли загроза для життя та безпеки різко зростає, рукопашний бій набуває особливої актуальності як оптимальна система самозахисту та боротьби.

У контексті підготовки до дій в екстремальних умовах рукопашний бій розглядається не просто як набір ізольованих технік, а як комплексна система самооборони, що поєднує фізичні, психологічні та тактичні компоненти. Аналізуючи сутність цієї системи, слід наголосити, що справді ефективний лише комбінований рукопашний бій, в якому створюються умови для адаптивного реагування на різноманітні загрози і можливості оперативно нейтралізувати супротивника в умовах обмеженого простору та стресу.

Основоположна ідея комбінованої системи самооборони полягає упоєднанні ударних, захисних, больових, захоплювальних і контратакувальних прийомів. Такий арсенал має відповідати індивідуальним фізичним і психологічним особливостям практикуючого, а ефективність його дій напряму залежить від рівня розвитку рухових здібностей – спритності, бистроти, витривалості та просторової орієнтації. У тих екстремальних ситуаціях, де немає права на коливання чи вагання, лише злагоджені, рішучі дії можуть забезпечити швидке виведення супротивника з ладу.

У військовій підготовці українських Збройних сил рукопашний бій залишається важливим розділом бойової фізичної підготовки, що спирається на історичну основу системи «САМБО» (самооборона без зброї), яка була сформована на базі джудо, джиу-джитсу, карате, боксу тощо. Ця система є інструментом не лише фізичної, але й психологічної загартованості – вона спрямована на формування сміливості, рішучості, впевненості й здатності оперативно діяти в ситуаціях, наближених до бойових умов. Організаційно-методичний підхід передбачає підсилення практичних навичок не лише на заняттях із рукопашного бою, а й у комплектах тактичної, спеціальної та фізичної підготовки, а також у навчально-тренувальних сутичках різної умовності – це забезпечує глибоке закріплення техніки під стресом і в умовах реального тиску. Крім цього, техніка рукопашного бою включає специфічні прийоми затримання, супроводу, застосування больових дій і прийомів обеззброєння. Кожен із цих елементів має бути освоєний на високому рівні, адже від цього залежить особиста й суспільна безпека.

Сучасні конфлікти, зокрема в умовах воєнного стану, часто включають не лише класичні бойові дії, але й партизанську війну, дії спеціальних підрозділів, охорону мирних громадян та управління натовпом. У цих умовах володіння рукопашним боєм є невід'ємною складовою підготовки військовослужбовців, поліцейських, представників спеціальних підрозділів та підрозділів самооборони. Близькі контакти з противником, раптові атаки або необхідність захисту без застосування летальних засобів роблять рукопашну техніку важливою складовою тактики сучасного бойового протистояння.

У цілісності система рукопашного бою як засіб самооборони складається з: поєднання методології, індивідуального підходу, фізичного розвитку та адаптації до стресу. Фундаментом системи є фізична та психологічна підготовленість учасника – вона постає тим фундаментом, на якому будується руховий і технічний арсенал. Реалізація системи самооборони на основі рукопашного бою передбачає: мінімально необхідні прийоми, адаптацію до фізичних можливостей, швидку нейтралізацію агресора, контроль над психологічними реакціями і невідкладну дію в екстремальній ситуації.

Система самооборони, що базується на рукопашному бою, є не набором статичних методик, а динамічною єдиною системою, що поєднує техніку, фізичну й психологічну готовність, тактику та адаптацію до умов сутички. У результаті здобувається можливість дій у найкоротші терміни, з урахуванням індивідуальних особливостей, без надмірних емоційних проявів і з максимальною ефективністю.

Фізична підготовка виступає основою для освоєння технік рукопашного бою. Це включає розвиток сили, витривалості, координації та швидкості реакції. В цьому контексті акцентують увагу на інтеграції фізичних тренувань з бойовими навичками для забезпечення максимальної готовності.

Уже на етапі методичної розробки такої системи мають бути закладені основи безпечної постановки навчання – від поетапного засвоєння техніки через ознайомлення, розучування до вдосконалення й корекції дій.

Перший етап підготовки – ознайомлення – формує початкове уявлення про техніку, призначення прийому і його структуру. Наступний

– розучування – передбачає закладення правильного виконання, формування рухових шаблонів, розбивання прийомів на фрагменти з поступовим ускладненням. Заключний – вдосконалення – вимагає повторення, нарощення швидкості та точності, поступової адаптації до реальних умов, психологічного налаштування. Уміння коригувати помилки, реагувати без емоційного винагородження й адаптувати дії до обставин є незмінними складовими становлення системи самооборони на основі рукопашного бою.

У сучасній методиці викладання рукопашного бою як системи самооборони, застосовуються два основні підходи. Перший, заснований на самбо та дзюдо, де головна роль відводиться кидкам і больовим прийомам, а удари є другорядними. Другий, що базується на карате, навпаки, робить акцент на ударах, а кидкова техніка допоміжна.

Концепція рукопашного бою може бути як спортивною, так і прикладною. В обох випадках важливе вміння діяти в екстремальних ситуаціях. Тренувальний процес акцентує увагу на підвищенні стресостійкості організму.

Навчання техніці рукопашного бою включає вивчення методів психологічної саморегуляції та контролю фізичних зусиль. Величина сили, з якою виконується прийом, може стати причиною травматизму. Тому під час занять суворо дотримується принцип «достатності зусиль», що дозволяє максимально точно виконувати прийоми.

З методичної точки зору, управління та контроль за навчанням техніки рукопашного бою мають включати:

1) систему оцінок, що охоплює структуру підготовки, стан учня та характер фізичного навантаження;

2) визначення строгої послідовності дій для навчання, яка має бути закладена в зміст планів підготовки;

3) систему контролю за фізичним навантаженням, що базується на реєстрації часу, витраченого на різні види підготовки.

Правила безпеки під час занять

Під час планування занять з рукопашного бою необхідно враховувати такі настанови:

1. До практичних занять допускаються лише учні у спортивному одязі. Якщо учень почувається хворим або не може виконувати вправи

з фізичним навантаженням, він зобов'язаний попередити про це тренера до початку заняття.

2. Усі учні повинні дотримуватися правил, установлених викладачем. Переміщення спортивним майданчиком здійснюється тільки по команді. Виконання вправ починається лише з дозволу тренера з використанням прийомів страховки та взаємодопомоги.

3. Безпека учнів забезпечується чіткою організацією, суворим дотриманням правил, визначених заходами безпеки, настановами з прикладної фізичної підготовки, а також високою дисципліною.

Важливим елементом рукопашного бою є здатність контролювати противника, не завдаючи йому непотрібних ушкоджень. У випадку сутички доводиться діяти в обмежених умовах, де кожен рух має бути ретельно продуманим. Контроль над ситуацією дозволяє захопити противника, використовуючи його слабкі сторони для подальшого нейтралізування загрози. Такі техніки, як захоплення рук, переведення на землю та утримання під контролем, дозволяють мінімізувати ризики для того, хто вступив у протиборство, та оточуючих.

У критичних ситуаціях, коли контроль над противником неможливий, може виникнути потреба використовувати техніки ударів для швидкого нейтралізування загрози. Ефективні удари руками або ногами можуть вирішити конфлікт за лічені секунди, завдаючи противнику шкоди і не даючи йому можливості продовжувати агресивні дії. Здатність правильно завдавати удари та визначати оптимальний момент для їх застосування є важливим компонентом підготовки.

Самозахист у рукопашному бою включає не тільки фізичні техніки, але й психологічну підготовку, що допомагає зберігати контроль над ситуацією, ухвалювати швидкі рішення та мінімізувати ризики. Ті, хто практикує рукопашний бій, повинні володіти навичками протистояння в небезпечних умовах, де необхідно не лише нейтралізувати агресора, й запобігти ескалації насильства. Необхідно бути готовими до екстремальних ситуацій, де критично важливо зберігати холодний розум і контролювати власні емоції. Тренування в стресових умовах допомагають розвинути стійкість до впливу адреналіну та забезпечують правильну реакцію в умовах небезпеки.

Навичками рукопашного бою цікавляться ті, хто прагне захистити себе та близьких від злочинців або хуліганів. Володіння рукопашним боєм – це «зброя», яка завжди з вами. За своїм призначенням, рукопашний бій – це система фізичного впливу, яка змушує противника відмовитися від своїх негативних намірів. Ефективність рукопашного бою залежить від багатьох факторів, таких як фізична сила, швидкість реакції, вміння передбачати дії противника та знання основних прийомів. Під час самооборони рухи не повинні бути хаотичними, а ударів не має бути багато. Часто достатньо одного прийому для нейтралізації противника. Оптимальна система самозахисту базується на простих, але ефективних прийомах. Це дозволяє швидко реагувати на загрозу, навіть за умов стресу чи обмеженого часу на реакцію. До ключових технік рукопашного бою належать:

1) захоплення та блокування, контроль за рухами противника для знешкодження його подальших дій;

2) виведення з рівноваги, що дозволяє максимально використати силу супротивника проти нього самого;

3) швидкі та точні удари, використання вразливих точок тіла супротивника для нейтралізації загрози.

Серед найбільш вразливих місць можна виділити ніс, очі, ділянку паху, ребра, гомілку і кадик. Удари по сонячному сплетінню можуть «вирубати» противника, порушивши його дихання. Найбільш вразливі зони, які не мають щільного м’язового покриву, це: ключиці, хребет, гомілки, гомілкостопи, скроня, підйом стопи, внутрішні органи, суглоби, тильна частина черепа та найчутливіші місця (очі, сонна артерія, пах, низ живота, ніс і горло). Для дівчат і дітей найефективніші удари в перенісся, основу щелепи, а також больові прийоми на пальці, кисті, ключиці та лікті.

Особливості прийомів:

1) удари в пах не лише завдають болю, але й можуть призвести до смерті. Важливо відпрацювати силу удару, щоб не перевищити межі самооборони;

2) прийом «збою дихання» виконується точковим ударом спереду в сонячне сплетіння;

3) різкий удар по вухах здатний надовго вивести противника з рівноваги, але може призвести до розриву барабанних перетинок і втрати слуху;

4) підсічки та удари по суглобах – ефективниі прийоми на короткій дистанції, оскільки суглоби є одними з найбільш вразливих частин тіла.

Окрім технік класичного рукопашного бою, оптимальна система самозахисту включає використання підручних засобів (палиці, ножі), що можуть бути корисними в ближньому бою. Такі засоби допомагають діяти ефективно, коли інші методи захисту чи нападу недоступні.

Для досконалого володіння прийомами особистого захисту рекомендується відвідувати спеціалізовані курси, де ці навички точно не будуть зайвими.

Отже, рукопашний бій є незамінною складовою системи самозахисту та протиборства. Сьогодні він став не тільки методом самозахисту, а й способом духовного та фізичного самовдосконалення. Оптимальна система включає як фізичну, так і психологічну підготовку, використання сучасних технік боротьби та адаптацію до швидкозмінних умов конфліктів. Важливість володіння навичками рукопашного бою не можна недооцінювати, оскільки це дозволяє зберігати життя та безпеку в умовах, де інші засоби самозахисту недоступні або неефективні.

Контрольні запитання та завдання.

1. Опишіть, у чому полягає ключова роль рукопашного бою в умовах воєнного стану, з огляду на обмеженість застосування вогнепальної зброї.

2. Назвіть три основні види технік, що використовуються в рукопашному бою як системі самооборони.

3. Чому важливо вміти контролювати противника, а не лише нейтралізувати його?

4. Які три ключові тактичні прийоми самозахисту?

5. Поясніть, чому психологічна підготовка настільки ж важлива, як і фізична в екстремальних умовах.

6. Назвіть приклади підручних засобів, що можуть бути використані в рукопашному бою.

7. Які три настанови щодо безпеки потрібно враховувати під час планування занять із рукопашного бою?

8. У чому полягає відмінність між двома ключовими методиками викладання техніки рукопашного бою, заснованими на самбо/дзюдо та карате?

9. Чому під час самооборони не варто застосовувати велику кількість хаотичних рухів?

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Абдуллаєв А. К., Воронін Д. Є., Ребар І. В. Теорія і методика викладання вільної боротьби : навч.-метод. посібник. Мелітополь, 2012. 356 с.
2. Анісімов Д. В., Фурсова А. В., Пономаренко О. О. Техніка рукопашного бою в аспекті підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції України. *Молодий вчений*. 2022. № 7(107). С. 9–12.
3. Анохін Є. Д., Єрьомін С. А., Климович Б. В., Томашук С. К., Логінов Д. О. Рукопашний бій : навчально-методичний посібник. Львів : ЛВІ, 2004. 221 с.
4. Вако І. Техніка рукопашного бою в аспекті підготовки фахівців силових структур : навч. посіб. Beau Bassin: Globe Edit, 2020. 168 с.
5. Вако І. Удосконалення техніки рукопашного бою фахівців служби безпеки України: монографія. Beau Bassin: GlobeEdit: Lambert acad. publ., 2020. 192 с.
6. Гартвіч О. Г., Радченко Ю. А., Седукін В. В. Фізкультурно-оздоровча та спортивна діяльність з рукопашного бою. Київ : Видавництво Міжрегіональної Академії управління персоналом, 2005. 74 с.
7. Гончарова Н. М., Юрченко О. А., Довганінець О. Л. Теоретичні основи рукопашного бою в системі сучасних наукових знань. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Фізична культура і спорт*. 2023. Вип. 3 (161) 23. С. 58–62.
8. Каліберда О. Г., Кухаренко А. П. Рукопашний бій : навч. посіб. Одеса : Юридична література, 2002. 128 с.
9. Кін Є. В. Сучасні технології навчання працівників ОВС прийомам рукопашного бою : навч. посіб. Київ : Науковий світ, 2001. 72 с.
10. Махінько М. П., Ставрінов М. Г., Лукіна О. В., Кусовська О. С. Історія розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств (боротьби греко-римської, вільної, дзюдо та тхеквондо): методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «ТМ боротьби», ТМС обраного виду спорту. Дніпро, 2019. 57 с.
11. Пономарьов В. О., Корчагін М. В., Ананченко К. В. Аналіз теоретико-методологічних засад сучасної системи підготовки спортсменів з рукопашного бою. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Вип. 4 (149). С. 86–92.
12. Правила спортивних змагань з рукопашного бою: наказ Міністерства молоді та спорту України від 26.04.2021 р. № 15/5.3/21. URL: https://sport.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2021/sportivnikhzmagan-z-rukopashnogo-boyu.pdf (дата звернення: 05.08.2025).

13. Пророков О. А. Спортивна секція рукопашного бою в загальноосвітній школі: навч.-метод. посіб. Тернопіль : Підручники і посібники, 2007. 80 с.

14. Радченко Ю. А., Коробейніков Г. В., Чернозуб А. А., Данько Г. В., Коробейнікова Л. Г. Аналіз рукопашного бою, сучасний стан, перспективи розвитку. *Вісник Прикарпатського університету*. 2018. № 29. С. 64–71.

15. Радченко Ю. А., Радченко А. А. Особливості виконання прикладної техніки рукопашного бою (1 тур) у змагальних умовах. *Український журнал медицини, біології та спорту*. Миколаїв, 2020. Т. 5. № 5 (27). С. 426–435.

16. Радченко Ю. А., Радченко А. А. Структура техніки рукопашного бою (спортивний напрям). *Rehabilitation and Recreation*. 2023. № 17. С. 233–244.

17. Романчук С. В., Кузнецов М. В., Федак С. С. та ін. Армійський рукопашний бій: навч.-метод. посібник. Львів : НАСВ, 2017. 177 с.

18. Серебряк В. В., Попов С. В., Колосов З. В. Застосування заходів фізичного впливу: техніка, тактика, методика навчання: навч.-метод. посіб. Луганськ : РВВ ЛДУВС ім. Е. О. Дідоренка, 2011. 159 с.

19. Суббот А. І. Рукопашний бій: посібник. Київ : Видавництво МП Леся, 2001. 215 с.

20. Терещенко В. І. Боротьба самбо та рукопашний бій: навч. посібник для студ. вищих навч. закладів. Ірпінь, 2001. 180 с.

21. Терещенко В. І. Науково-методичні основи підготовки єдиноборців: навч. посібник для студентів вищих навч. закладів. Ірпінь, 2002. 220 с.

22. Тимочко О. І. Основи методики спортивних єдиноборств: методичні рекомендації. Ужгород, 2022. 58 с.

23. Українець Л. М. Рукопашний бій. Житомир: ПРЕС-ФОРУМ ЛІМЕКС, 1994. 288 с.

24. Фігура О. В., Неділько А. С. та ін. Рукопашний бій: навчально-методичний посібник. Хмельницький: Видавництво Національної академії ДПСУ, 2004. 132 с.

25. Чернозуб А. А., Потоп В., Адамовіч Р. Г., Штефюк І. К., Шерстюк Л. В. Особливості структури тренувального заняття з рукопашного бою та механізмів його корекції. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. № 5(4). С. 484–491.

26. Чеховська Л. Український рукопаш (гопак) та рукопашний бій: сутність і особливості. У *Матеріали науково-практичної конференції*. Львів, 2003. С. 130–136.

27. Чумак І. О., Олійник Н. А. Рукопашний бій: повний курс рукопашної підготовки: підруч. для вищ. навч. закл. Вінниця: ВНАУ, 2018. 258 с.

28. Чумак І. О. Рукопашна підготовка: практ. посіб. Кн. 4: Рукопашний бій. Прийоми ураження. Прийоми захисту. Спеціальні прийоми. Тренування. Вінниця : Твори, 2023. 245 с.

Навчальне видання

СПОРТИВНІ ЄДИНОБОРСТВА: МЕТОДИКА НАВЧАННЯ (РУКОПАШНИЙ БІЙ)

Навчально-методичний посібник

Укладач: *Штефюк І. К.*

Відповідальний за випуск *Мосейчук Ю. Ю.*
Літературна редакторка *Колодій О. В.*
Технічна редакторка *Мельник У. М.*

Підписано до друку 10.10.2025. Формат 60x84/16.
Папір офсетний. Друк різографічний. Умов.-друк. арк. 7,5.
Обл.-вид. арк. 8. Зам. Н-074.
Видавництво та друкарня Чернівецького національного університету.
58012, Чернівці, вул. Коцюбинського, 2.
e-mail: ruta@chnu.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 891 від 08.04.2002.

ЧНУ РУТА
ISBN 978-617-8703-16-5
978-617-8703-16-5

