

**О. І. ОРЛОВ, А. О. АРТЮШЕНКО,
В. Г. ОЛЕСЬКО, О. П. ЧЕРЕДНИК,
І. Й. МАЛИНСЬКИЙ, Р. В. ГОЛОВАЩЕНКО**

**ВДОСКОНАЛЕННЯ
МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ
ДЗЮ-ДЗЮЦУ В ЗАКЛАДАХ
ВИЩОЇ ОСВІТИ:**

підручник

Київ 2025

УДК: 796.85:814 — 37.091.212

*Рекомендовано до видання як підручник Вченою радою
Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького,
протокол №3 від «24» жовтня 2024 р.*

Рецензенти:

- Скальски Даріуш Владислав** — кандидат наук з фізичної культури, доктор педагогічних наук, професор Академії фізичного виховання і спорту імені Енджея Снядецького (м. Гданськ, Республіка Польща)
- Тимошенко Олексій Валерійович** — доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (м. Київ, Україна)
- Петрачков Олександр Валерійович** — кандидат педагогічних наук, професор, начальник Навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України (м. Київ, Україна)

Орлов О. І., Артюшенко А. О., Олешко В. Г., Чередник О. П., Малинський І. Й., Головащенко Р. В. Вдосконалення методики навчання дзю-дзюцу в закладах вищої освіти: підручник; під заг. ред. О. І. Орлова [Текст з іл.] — К., «АЗБУКА», 2025. — 305 с.

ISBN 978-617-8239-00-8

У підручнику наведено сучасні дані стосовно методики та організації навчання дзю-дзюцу молоді, зокрема студентської, основи розвитку спеціальних фізичних здібностей, важливих для оволодіння цим бойовим мистецтвом, окреслено питання функціональної підготовленості із урахуванням психофізіологічного стану займаючих, та поетапного навчання технічним діям такої багатогранної та багатогіркової техніки, які притаманні найбільш відомим у світі школам Дзю-дзюцу.

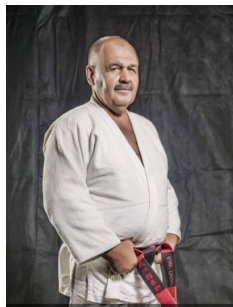
Підручник розроблено з метою підвищення професійних здібностей працівників органів охорони правопорядку і спеціального призначення, майбутніх професійних спортсменів, студентів профільних кафедр різних видів боротьби закладів вищої освіти тощо, у процесі навчання спортивним єдиноборствам взагалі та бойових мистецтв, зокрема, їх варіантів застосування в реальному житті, планування й методів реалізації впровадження у навчальний процес дисципліни «Теорія та методика спортивних і бойових єдиноборств» залежно від індивідуальних здібностей. Призначений для професорсько-викладацького складу ЗВО фізичного виховання і спорту, а також факультетів (кафедр) фізичної культури і спорту педагогічних університетів, студентів і магістрантів, тренерів, спортсменів-початківців і широкого кола аматорів, а також тих, хто професійно займається бойовими мистецтвами.

УДК: 796.85:814 — 37.091.212

***«Я не навчаю вас прийомам,
Я навчаю вас стану духу воїна.
А прийоми ви придумаєте самі».***

*Мудрець Бодхидхарма,
засновник бойових мистецтв Сходу*

ПРО АВТОРІВ



Олександр Іванович Орлов — кандидат педагогічних наук, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації Державного податкового університету.

Він є Заслуженим тренером України, кандидатом у майстри спорту з боксу, багато років був старшим тренером збірної команди України з ушу, саньда. Свого часу О. І. Орлов закінчив Педагогічний інститут ім. Г. С. Сковороди в м. Переяслав-Хмельницький (зараз — Університет Григорія Сковороди в Переяславі) і там само багато років викладав. Згодом успішно захистив кандидатську дисертацію на тему «Методика навчання бойовим мистецтвам студентів вищих навчальних закладів». З 2016 року працював в провідних спортивних й педагогічних закладах вищої освіти в Республіці Казахстані.

Олександр Іванович є автором більш ніж 70 наукових праць, в тому числі, п'яти фундаментальних видань. Він створив унікальну методику викладання бойових мистецтв школярам і студентській молоді. О. І. Орлов — суддя міжнародної категорії з бойових мистецтв і серед охоронців, суддя національної категорії з ушу. Має численні спортивні досягнення, у тому числі, є Заслуженим інструктором Mei-yo Shido-in Bushinkai International, володарем VII ДАНу International Martial Arts Masters Union, VII ДАНу Kempo ryu, Kyoshi, VI ДАНу Tai Jitsu, VI ДАНу Бушинкан-рю дзю-дзюцу, Ренші, III ДАНу Госоку-рю карате, I ДАНу традиційного дзюдо, інструктором школи «В'єтнамський тигр» та представником W.E.B.B.S. (Всесвітнього елітного товариства чорних поясів).

Олександр Орлов — засновник, ідейний натхненник і протягом більш ніж 30 років беззмінний керівник клубу самозахисту «Альянс» в місті Переяслав, багато випускників якого сьогодні виконують важливу місію охорони державних діячів різних країн.



Андрій Олександрович Артюшенко — доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. У 1994 р. закінчив факультет фізичної культури Черкаського державного педагогічного інституту за спеціальністю «Фізична культура». З 1995 р. працював в Черкаському державному педагогічному інституті на кафедрі фізичного виховання. Протягом 1999–2001 рр. навчався в аспірантурі ДВНЗ «Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету» імені Г. С. Сковороди, згодом захистив кандидатську дисертацію. В 2005 р. йому присвоєно вчене звання доцента.

З 2007 р. по 2010 р. навчався в докторантурі Інституту проблем виховання НАПН України, а у 2012 р. здобув наукового ступеня доктора педагогічних наук, у 2014 р. отримав вчене звання професора. А. О. Артюшенко — експерт Національного агентства із забезпечення якості освіти. Він є автором понад 100 наукових та методичних публікацій, серед яких 3 монографії, 4 навчальних посібника, два навчально-методичних посібника.

Андрій Олександрович — президент Черкаської обласної федерації єдиноборств (Кудо), член суддівського корпусу національної федерації Кудо, має майстерський ступінь І ДАН «чорний пояс» з Кудо. За період існування федерації спортивних єдиноборств Черкаської області на базі ННІ фізичної культури,

спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького під керівництвом А. О. Артюшенка підготовлено 18 Майстрів спорту України, 5 Майстрів спорту міжнародного класу, один Заслужений майстер спорту України, декілька переможців Всеукраїнських і міжнародних змагань, в тому числі, Чемпіонатів світу і Європи в різних вікових групах.



Валентин Григорович Олешко — доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України, Почесний працівник фізичної культури і спорту.

В 1976 р. закінчив Київський державний інститут фізичної культури і спорту (тепер Національний університет фізичного виховання і спорту України — НУФВСУ) за спеціальністю «фізична культура і спорт», згодом навчався в аспірантурі НУФВСУ та у 1982 р. успішно захистив кандидатську дисертацію. З 2005 р. В. Г. Олешко навчався в докторантурі цього ж університету, по закінченні якої відбувся захист докторської дисертації.

Основними науковими інтересами Валентина Григоровича є моделювання, відбір та орієнтація у процесі підготовки спортсменів. Він є автором більш ніж 150 наукових праць, серед яких підручники, навчальні посібники, дві монографії, а також чисельні статті у провідних фахових виданнях у сфері спортивної науки, що видаються в Україні та інших дружніх державах.

В. Г. Олешко успішно суміщає викладацьку діяльність з активною професійною та громадською діяльністю, зокрема, він є керівник комплексної наукової групи з науково-методичного забезпечення збірної команди України з важкої атлетики, протягом 1985 – 1995 рр. — головою колегії суддів Федерації важкої

атлетики України, у 1989–2000 рр. — президентом Федерації важкої атлетики м. Києва, згодом членом виконкому Федерації важкої атлетики України. Водночас В. Г. Олешко є суддею I Міжнародної категорії з важкої атлетики

За плідну багаторічну діяльність він нагороджений Почесною грамотою Верховної Ради України, Почесною грамотою Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, Подякою і Почесною грамотою Національного олімпійського комітету України Національного олімпійського комітету України.



Олександр Петрович Чередник — президент Київської Асоціації бодігардів, член Міжнародної Федерації тілоохоронців (IBF), Міжнародний суддя з багатоборства охоронців. Має II ДАН з рукопашного бою. О. П. Чередник є керівником навчального центру «Форт-А» з професійної підготовки за фахом «Охоронець».

Олександр Петрович — автор унікального підручника «Організація охорони фізичних осіб».



Ігор Йосипович Малинський — професор кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації Державного податкового університету, кандидат наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.01 — «олімпійський і професійний спорт», професор, Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України.

І. Й. Малинський є керівником Київського обласного відділення НОК України.

Закінчив у 1996 році Волинський державний університет ім. Лесі Українки. Є автором 42 публікацій, зокрема, 4 навчально-методичних посібників і значної кількості статей, що належать до переліку фахових видань ВАК України й цитуються у наукометричних базах даних.



Роман Володимирович Головащенко — кандидат наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 — «олімпійський і професійний спорт», доцент, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації Державного податкового університету. Майстер спорту України, Чемпіон і рекордсмен України з бігу на середні дистанції.

Роман Володимирович закінчив у 2009 р. Вінницький державний педагогічний університет ім. М. М. Коцюбинського, згодом навчався в аспірантурі Національного університету фізичного виховання і спорту України, по закінченні якої успішно захистив кандидатську дисертацію.

Є автором 38 публікацій, зокрема 34 наукових, трьох — навчально-методичного характеру, з них 16 наукових публікацій у фахових виданнях ВАК України, та має одну публікацію в журналі, що належить до міжнародної наукометричної бази Web of Science, й один патент на винахід.

ПЕРЕДМОВА ДОКТОРА НАУК З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ, ПРОФЕСОРА, ЗАСЛУЖЕНОГО ТРЕНЕРА УКРАЇНИ ОЛЕКСАНДРА ТОМЕНКА



Наш час є дуже складним і динамічним. І тому життя сучасної людини потребує її всебічного розвитку для успішної професійної діяльності в майбутньому, зростання стресостійкості та збереження міцного фізичного й психічного здоров'я. Звичайно, що формування таких властивостей людини повинно починатися у максимально ранньому віці, але більш повною мірою це стає можливим не раніше закінчення пубертатного періоду, а набуває особливого значення під час опанування молоддю величезного масиву знань.

Навчання студентської молоді в сучасних закладах вищої освіти педагогічно-фізкультурного профілю відбувається в специфічних умовах, обумовлених постійним зростанням обсягу навчальної інформації, високим нервово-емоційним напруженням, зниженням об'єму рухової активності. Низький рівень фізичної підготовленості абітурієнтів до вступу до вищої школи і традиційна (тобто застаріла) система фізичної підготовки студентів ЗВО, що не відповідають реаліям сьогодення, не здатні повною мірою забезпечити реалізацію завдань гармонійного розвитку особистості. Саме тому авторами підручника «Вдосконалення методики навчання дзю-дзюцу в закладах вищої освіти» (О. І. Орлов, А. О. Артюшенко, В. Г. Олешко, О. П. Чередник, І. Й. Малинський, Р. В. Головащенко) деталь-

ного розглянуто саме цей біологічний вік як субстрат для прикладення виховного впливу (у фізичному, моральному і психологічному сенсі) шляхом впровадження в навчальний процес студентів занять стародавнім східним бойовим мистецтвом Дзю-дзюцу. І це є цілком обґрунтованим, оскільки в дослідженнях багатьох вітчизняних і зарубіжних вчених доведено, що здоров'я сучасної людини залежить від активного способу життя, що в багатьох випадках досягається шляхом занять руховою діяльністю, хоча не менш важливою є психологічна складова загального стану здоров'я населення України. Серед багатьох видів бойових мистецтв саме Дзю-дзюцу з його спрямованістю на виховний аспект найбільшою мірою відповідає завданням поставленим у Законі України «Про фізичну культуру і спорт», де мова, в тому числі, йде про необхідність гармонійного розвитку підростаючого покоління і молоді.

Бойові мистецтва — це гармонійний комплекс, що сполучає у собі фізичну підготовку та виховання воїна. Він складається з навичок засобів і методів для майстерного/професійного рівня ведення індивідуального, групового і колективного рукопашного бою без зброї, з використанням підручних засобів, а також холодної й вогнепальної зброї. Сюди слід додати вміння і навички з переможного ведення поєдинку за будь-яких умов, і проти будь-якого супротивника з метою захисту духовних і морально-етичних ідеалів суспільства. Таке визначення стосується прикладного рівня бойових мистецтв.

Якщо ж більш примітивно, то можна розглядати бойові мистецтва як різноманітні системи тренувань і традицій, сформованих на ведення бою (або самозахисту чи захисту інших осіб) у певний спосіб. Хоча набуті у цих мистецтвах вміння та знання й використовуються за різними призначеннями, усі бойові мистецтва мають єдину спільну мету: перемогти супротивника фізично аби захистити себе. Кожен стиль має унікальні риси, які роблять його відмінним від інших. І все ж таки, загальною характеристикою бойових мистецтв є систематизація технік для побудови тактики ведення бою. Одним із спільних

методів тренування, особливо у східних бойових мистецтвах, є ката — групи прийомів, що здійснюються самостійно або іноді з партнером/партнерами.

Саме на систематизацію періодів підготовки та їх насиченості вправами, алгоритмізацію обсягів знань і вмій, що набуваються шляхом послідовного оволодіння різноманітними техніками, стимуляцію росту майстерності студентів, які займаються бойовим мистецтвом дзю-дзюцу, зроблений акцент в підручнику.

На мій погляд, привабливим є науковий підхід авторів до оцінки готовності занять студентів ЗВО із застосуванням методологій, що прийняті й у спорті вищих досягнень. Перший розділ підручника присвячений саме цьому питанню: Потім автори плавно переходять до описання методики навчання студентів ЗВО бойовому мистецтву дзю-дзюцу, де детально наводять принципи побудови тренувальних програм спочатку у спортивних єдиноборствах в цілому, а згодом — під час поетапного початкового навчання студентів бойовому мистецтву дзю-дзюцу, за класичною схемою освітлюючи зміст, способи та методику навчання.

Дуже цікавим моментом підручника є побудова розділів за схемою зростання майстерності: автори проводять тих, хто обрав заняття цим бойовим мистецтвом для покращення свого здоров'я, вольових якостей та гармонізації особистості, від першого етапу навчання — «учень початкового рівня» до четвертого етапу навчання дзю-дзюцу — «помічник вчителя», на кожному з етапів ретельно описуючи теоретичну підготовку (Рірон), фізичну підготовку (Рентайхо), технічну підготовку (Гіхо) та контроль кожного періоду навчання. Це є абсолютним ноу-хау, запропонованим першим автором підручника й широко апробованим на практиці із доведенням ефективності запропованої комплексної методології. До речі, така методологія, на мій погляд, цілком обґрунтовано може бути застосована і під час занять іншими видами бойових мистецтв.

Описуючи зміст педагогічного контролю, оцінку і корекцію рівня підготовленості студентів, що займаються бойовим мистецтвом школи Дзю-дзюцу, автори застосовують методологію, що характерна саме для педагогіки — спостереження та експеримент. І це дає читачам змогу пересвідчитися в обґрунтованості та повноцінності запропонованих технологій навчання студентів закладів вищої освіти бойовому мистецтву дзю-дзюцу.

Автори не дарма епіграфом до підручника взяли вислів Мудреця Бодхидхарми, який вважається засновником бойових мистецтв Сходу «Я не навчаю вас прийомам, я навчаю вас стану духу воїна. А прийоми ви придумаете самі». І, дійсно, описання численних прийомів кидкової, ударної, удушаючої техніки та техніки впливу на найбільш уразливі місця на тілі людини («робота по точках»), що ілюстровано більш ніж 250 кольоровими фотографіями, не тільки підтверджує висловлювання мудреця, але й примушує перейматися інтересом до матеріалу, який викладений у підручнику, і почуттям того, що ми маємо справу з авторами, що є справжніми майстрами.

Підручник розроблено з метою підвищення професійних здібностей працівників органів охорони правопорядку і спеціального призначення, майбутніх професійних спортсменів, студентів профільних кафедр, для покращення процесу навчання спортивним єдиноборствам взагалі та бойових мистецтв, зокрема, їх застосуванні у реальному житті, для планування й методів реалізації впровадження у навчальний процес дисципліни «Теорія та методика спортивних і бойових єдиноборств» залежно від індивідуальних особливостей осіб, що займаються дзю-дзюцу.

Я впевнений, що цей підручник знайде свого читача і буде з успіхом використаний у практичних цілях.

*Доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор, завідувач кафедри теорії
та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного
університету імені А. С. Макаренка,
заслужений тренер України*



О. А. Томенко

ПЕРЕДМОВА СУДДІ МІЖНАРОДНОЇ КАТЕГОРІЇ З БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ ІГОРА ЄРМОЛАЄВА



Багато років я присвятив бойовим мистецтвам, і тому з радістю презентую перший в Україні підручник для профільних кафедр різних видів єдиноборств, закладів вищої освіти «Вдосконалення методики навчання дзю-дзюцу в закладах вищої освіти», присвячений одному з найцікавіших й найдавніших мистецтв Сходу. Так, дійсно, дзю-дзюцу, яке також зустрічається під назвою «джиу-джитсу» — це цілий світ!

Світ, вивченню якого його адепти із стародавніх країн Японії та Китаю присвячували все життя. набуті знання своїм учням, і так по ланцюжку далі ці знання поширилися світом. Недарма епіграфом до підручника автори взяли висловлювання «Я не навчаю вас прийомам, Я навчаю вас стану духу воїна, А прийоми ви придумаете самі», яке належить засновнику бойових мистецтв Бодхидхармі, чернецю, що зробив сенсом свого життя саме бойові мистецтва і передав. Мабуть, у теперішній складний час немає сфери людського існування, де б не стали у пригоді навички, які отримують не тільки учні бойових мистецтв, а й пересічні громадяни під час оволодіння дзю-дзюцу. Це підтримка та укріплення фізичного здоров'я; покращення ментальних характеристик тих, хто займається, і мова тут йде не тільки про школи та заклади вищої освіти, де відзначається суттєве зростання академічної успішності; це формування чемності до сенсея та інших учнів, поваги до місця своїх занять (додзю) і стягу клубу; формування вольових якостей та високої відповідальності, колективізму та «почуття ліктію»; це само-

захист, коли навіть наодинці одній людині є можливою оборона від нападника, а може, й декількох нападників; і, нарешті, робота у охоронних структурах, військова служба, служба у поліції, СБУ та ін.

Вже за змістом підручника стає зрозуміло, що автори глибоко знаються як у сутності проблеми дзю-дзюцу як бойового мистецтва, так і в навчальних його аспектах, оскільки проводять учнів від моменту відбору на етапі оцінки фізичних здібностей та їх психічних характеристик, тобто готовності до навчання, і до досягнення учнями перших успіхів, а згодом — до звання самостійного помічника вчителя, коли адепти стають на шлях бойових мистецтв володарями кольорових поясів.

Окрема тема підручника — це глосарій, або перелік використаних у тексті 337 специфічних термінів, що переважно походять з китайської та японської мов, без розуміння і знання яких навчання дзю-дзюцу, втім, як й інших бойових мистецтв, неможливо. Оскільки дуже бажаним під час тренувальних занять з дзю-дзюцу та атестаційних поєдинків і змагань є подання команд японською мовою, цінність подібного детального глосарію зростає у рази!

Автори підручника переконливо довели, що існує суттєва різниця між єдиноборствами і бойовими мистецтвами і що дзю-дзюцу — одна з древніших струнких систем оволодіння прийомами і техніками, які дають людині не лише фізичну силу та моральну стійкість, але й розум та знання.

Тому я із задоволенням рекомендую підручник «Вдосконалення методики навчання дзю-дзюцу в закладах вищої освіти» до друку та подальшого поширення серед адептів бойових мистецтв, учнів старшої школи, студентської молоді, вчителів фізичної культури, тренерів, викладачів.

*Майстер школи Гун Фу «Дракон тигр» (Лун-Ху-Чуань);
Володар III ДАНу з контактного карате; II ДАНу
«Рукопашний бій»; I ДАНу «Шотокан-карате до»;
Голова суддівської колегії Федерації фрі-файту
і контактних видів єдиноборств України;
суддя Міжнародної категорії з бойових мистецтв*



I. Єрмолаєв

ПЕРЕДМОВА ВІЦЕ-ПРЕЗИДЕНТА BUSHINKAI INTERNATIONAL ЮРІЯ СПІВАЧЕНКА



Перед мною перший в Україні підручник для прихильників та адептів бойового мистецтва дзю-дзюцу, який автори назвали «Вдосконалення методики навчання дзю-дзюцу в закладах вищої освіти». Цей підручник є результатом синтезу і логічного продовження цілої серії наукових і науково-методичних праць й великого практичного досвіду керівника авторського колективу та його ідейного натхненника, кандидата педагогічних наук, заслуженого тренера України Олександра Орлова, який присвятив бойовим мистецтвам практично півстоліття.

Придивляюся на зміст підручника і добре розумію, скільки тренувальних занять, боїв, перемог і навіть нечисленних поразок, думок і накопиченого досвіду, лежать в основі добре структурованого у 7 розділах матеріалу. Починається підручник з попередньої оцінки індивідуальної готовності до навчання бойовим мистецтвам, а закінчується описанням педагогічного контролю, оцінки і корекції підготовленості студентів, що займаються бойовим мистецтвом дзю-дзюцу. Тут немає нічого емпіричного, все побудовано на добре перевіреніх результатах наукових досліджень та оцінці ступеня їхньої обґрунтованості у реальній практиці тренувального процесу в дзю-дзюцу.

Саме тому підручник, насичений спеціальними термінами, що повністю наведені у глосарії, читається легко, як кажуть, «на одному диханні». Особливу цінність мають численні фото,

які наочно демонструють рухи у динаміці виконання прийомів і технік, що використовуються при оволодінні бойовим мистецтвом дзю-дзюцу.

Підручник у списку використаної літератури, крім посилань на результати власних наукових та науково-методичних досліджень авторів, вміщує аналітичний опис численних джерел українських та закордонних дослідників, переважно презентуючи європейські та далекосхідні (японські) школи бойового мистецтва Дзю-дзюцу.

Підручник «Вдосконалення методики навчання дзю-дзюцу в закладах вищої освіти» призначений для професорсько-викладацького складу ЗВО фізичного виховання і спорту, а також факультетів (кафедр) фізичної культури і спорту педагогічних університетів, студентів, магістрантів, аспірантів і докторантів, тренерів, спортсменів-початківців і широкого кола аматорів, а також тих, хто професійно займається бойовими мистецтвами — як в спортивному, так і в прикладному аспекті.

Не буду здивований, коли згодом ми побачимо цей унікальний труд перекладеним на європейські мови, бо він цілком того вартий. Я із задоволенням презентую підручник усім, для кого бойове мистецтво дзю-дзюцу стає або вже стало одним з дуже важливих сенсів у житті.

*Віце-президент Bushinkai International,
володар VI ДАНу Мотоха Йошин рю
Дзю-дзюцу, Окуден; VII ДАНу
Джукошин рю Дзю-дзюцу; VII ДАНу
Бушинкан рю Дзю-дзюцу, Шихан;
суддя Міжнародної категорії
з Дзю-дзюцу (версія W.E.B.B.S.)*



Ю. Співаченко

Автори виражають щиру подяку за фінансову підтримку при виданні даної книги лікарю ветеринарної медицини, майстру бойових мистецтв, що має псевдонім «Руйнівник авторитетів» і багато років відданий Клубу самозахисту «Альянс» з м. Переяслава, видатному триатлоністу-аматору, неодноразову учаснику змагань «Iron Man», Генеральному директору ТОВ «Сімекс Альянс Україна» **РУСЛАНУ В'ЯЧЕСЛАВОВИЧУ САУЛКО**



ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ СПЕЦІАЛЬНИХ ТЕРМІНІВ

- Аге — висхідний (яп.)
Аге уке — блокування верхнього рівня (яп.)
Аге-цукі — удар кулаком знизу вверх (яп.)
Айкі наге — кидок противника по ходу його руху (яп.)
Айкідо — вид бойового мистецтва, яке вийшло із дзю-дзюцу; автором його вважають японського майстра Моріхея Уешібу (яп.)
Атама — голова (яп.)
Атемі — удар (яп.)
Атемі гері/кері — удар ногою (яп.)
Атемі те — удар рукою (яп.)
Атемі уке — атака кінцівки (яп.)
Аші сабакі — відхід із лінії атаки (за рахунок переміщення ніг) (яп.)
Аюмі аши — крок (яп.)
Багуа — 1. «вісім триграм» — один із основних принципів ушу і чжень-цзю терапії; 2. стиль ушу (багуачжан) (кит.)
Бай — маховий високоамплітудний рух (кит.)
Бань — половина (кит.)
Баньтао — півкомплексу (вправ, технік) (кит.)
Бараї — «змітаючий» блок (яп.)
Бей — спина (кит.)
Би — передпліччя (кит.)
Бо — 1. палка довжиною більш ніж 180 см (яп.); 2. шия (кит.)
Бошикен — кінець виставленого великого пальця при стисненому кулаку (яп.)
Бу — 1 військовий, бойовий (яп.); 2. крок (кит.); 3. частина (комплексу, руху, тощо) (кит.)
Бу-дзюцу — комплекс військових мистецтв в історії середньовікової Японії (яп.)
Будо — система бойової підготовки (яп.)
Букі вадза — техніка використання зброї (яп.)
Букі дорі — обеззброєння (яп.)
Бусін — позиція (кит.)

Буфа — переміщення (кит.)
Буші — воїн, військовий (яп.)
Бушідо — кодекс честі самурая (яп.)
Вадза — техніка (яп.)
Ванто/уде — передпліччя (яп.)
Вань — згинати (кит.)
Во — лежати (кит.)
Гао — високий (кит.)
Гедан — нижня третина (рівень) тіла людини (яп.)
Гі — форма (одяг) учнів в японських бойових мистецтвах (яп.)
Гірі — честь в кодексі самурая (яп.)
Гіхо — технічна підготовка (яп.)
Го но сен — реагування на атаку противника після її закінчення (яп.)
Гоу — *дослівно* «крючок» — пальці кисті руки, зібраної в пучок (кит.)
Гохо но ренсю — тренування бойової техніки (яп.)
Гошин/госін-дзюцу — 1. мистецтво захисту тіла (яп.); 2. самозахист (яп.)
Гуйдин — регламентований (кит.)
Гьяку — різнойменна дія (крок, удар, захват) (яп.)
Да — нанести удар (кит.)
ДАН — ступінь майстерності, прийнятий в багатьох школах бойових мистецтв Сходу (яп.)
Даті(чі) — стойка (яп.)
Де — падати, падіння (кит.)
Деай — принцип своєчасності (яп.)
Дебу гунфань — перекиди і перевороти (кит.)
Джодан / дзьодан — верхня третина (рівень) тіла людини (яп.)
Дзенван — зап'ястя (яп.)
Дзіготай — заниження свого центру тяжіння (яп.)
Дзікурьоку ундо — вправи для розвитку витривалості (яп.)
Дзю — м'який, гнучкий (яп.)
Дзю-дзюцу (джиу-джитсу) — вид бойового мистецтва без зброї і зі зброєю в Японії (яп.); дослівно — «м'яке, або гнучке, мистецтво»
Дзюдо — сучасне спортивне єдиноборство, яке виникло на базі дзю-дзюцу (яп.)
Дзюмбі ундо — комплекс підготовчих вправ (яп.)
Дзюнан ундо — вправи для розвитку гнучкості (яп.)
Дзюхо — розслаблення і не використання м'язової сили (яп.)
Дзюцу (джитсу) — мистецтво (яп.)

Ді — низький (кит.)
До — шлях в філософському розумінні (яп.)
Догірі но кумітачі — принцип проведення зайнят'я (балансування) на межі смерті або можливого отримання важкої травми (яп.)
Догоедза — граничне (повне) покаяння, приниження себе перед іншими (*дослівно*: сидіти, опустившись на землю) (яп.)
Додзьо — місце вивчення (тренувальний зал), місце пошуку та розуміння шляху воїна (яп.)
Дуань — частина (комплексу) (кит.)
Дун — рухатись (кит.)
Дяньсю — китайське мистецтво впливу на життєво важливі і уразливі точки організму людини як в медичних, так і в бойових цілях, що мало вплив на становлення (виникнення) японського атемі (кит.)
Ембу — вільні переміщення (яп.)
Енпі/хіджі — лікоть (яп.)
Жоугун — вправи на гнучкість (кит.)
Жоушу — гнучке мистецтво (кит.)
Заншин/Дзаншин — контроль над противником, уважний погляд в навколишній світ, постійний контроль ситуації (яп.)
Зарей — привітання у вигляді поклону в позиції сидячи (яп.)
Зенкуцу дачі — стойка «лука і стріли» (яп.)
І жоу чжі ган — «контроль сили через податливість» — один із принципів китайського ушу і дзю-дзюцу (кит.)
Ікен хісацу — принцип карате «Одним ударом вбити» (яп.)
Ін шін тонкей — принцип досягнення результату мінімальними зусиллями (яп.)
Іпонкен — кулак із виставленою фалангою вказівного пальця (яп.)
Іппон — 1. випередження в один бал (яп.); 2. з точки зору рухів: ефективна одноразова дія (яп.)
Йодзімбо — тілоохоронець (яп.)
Йой — 1. увага, позиція повної готовності до дії (яп.); 2. стойка (кит.)
Йоко — бік (тулуба, ноги, руки тощо) (яп.)
Йоко гері — боковий удар ногою (яп.)
Йоши — продовжувати (яп.)
Каваші — відхід із лінії атаки (яп.)
Кай — відкривати, розвертати (кит.)
Кайші — почати (кит.)
Какато — п'ята (яп.)

Каке уке — 1. короткий удар/захват; 2. завантажувати; 3. блокування тильною частиною долоні зсередини назовні (яп.)

Камає — позначення бойової стойки (яп.)

Кампо — традиційна медицина (яп.)

Кандзьо — почесна грамота, рекомендаційний лист, що видається самураям або ніндзя на знак вищого визнання заслуг, відданості і військової майстерності (яп.)

Кансетсу — больовий вплив на тіло / частину тіла людини (яп.)

Каппо — способи реанімації (методи пожвавлення «катсу» — «хо») (яп.)

Карате — система рукопашного боя в Японії (яп.)

Кага — форма, комплекс навчальних формальних вправ (яп.)

Кейкогі — форма одягу, одяг (яп.)

Кемпо — китайська система бойових мистецтв (кит.)

Кен тай іті йо — тіло і зброя єдині (яп.)

Кенсуї / тетсуї — м'язова частина кулака зі сторони мізинця (яп.)

Кентоси — фаланги пальців міцно стисненого кулака (яп.)

Кесьо-маваші — пов'язки на стегнах в сумо (яп.)

Кі — внутрішня енергія (яп.)

Кі но наґаре — 1. використання сили противника (яп.); 2. використання противника на свою користь (яп.)

Кі рьоку — мистецтво дихання (яп.)

Кіай — цілеспрямований викрик (яп.)

Кіба-даті(чі) — «стойка вершника», фронтальна, як правило навчальна стойка в бойових мистецтвах, при якій ступні ніг розташовані паралельно один одному, а центр тяжіння проектується на центр лінії, що з'єднує обидві стопи (яп.)

Кійоку (кіко) — методи управління внутрішньою енергією «кі» (яп.)

Кійоса ундо (коо ундо) — вправи для розвитку спритності і координації (яп.)

Кікен — відчуження від бою, поєдинку, неможливість його продовження (яп.)

Кіме — концентрація сили (при нанесенні удару, кидка) (яп.)

Кінбу — заборона на носіння, зберігання і виготовлення зброї (яп.)

Кінрьоку ундо — вправи для розвитку силових здібностей (яп.)

Кюши» 教士 — викладач для воїнів (яп.)

Кірі — ріжучий (яп.)

Кірітсу — встати, піднятися (яп.)

Кірю но санйосо — направлення енергії (яп.)

Кіхон — основні (базові) рухові вправи (яп.)
Кіхон Доса — використання базових вправ при переміщеннях (яп.)
Кіхон ідо — використання базових технік у русі (яп.)
Кіхон ундо — основні фізичні вправи (яп.)
Кобо іті — принцип єдності атаки і захисту (яп.)
Кобудо — робота із традиційною зброєю та підручними засобами, наприклад, із серпами, нунтяками/нунчаками (яп.)
Когекі — форми, методи атаки (яп.)
Кокутсу-даті(дачі) — стойка в бойових мистецтвах, при якій 60–70 % ваги тіла приходиться на ногу, що стоїть позаду а нога, що стоїть попереду, зігнута в коліні
Комі — що проникає (яп.)
Котаі — помінятися місцями (яп.)
Коу — рот, ротова порожнина (кит.)
Куа — стегно (кит.)
Куай — швидко (кит.)
Кузуші — виведення із рівноваги (яп.)
Куміте — поєдинок (яп.)
Кунгфу — 1. старання, намагання, старанність, ретельність (кит.); 2. прийнята на Заході назва китайського кемпо
Кю — учнівська ступінь майстерності; в різних школах бойових мистецтв Сходу їх кількість неоднакова (яп.)
Кюшо/кіушо дзюцу — дія (вплив) на больові (уразливі) точки на тілі людини (яп.)
Лянь — тренувати (кит.)
Маваші/мавасі — круговий (півоберт, частина оберту, рух) (яп.)
Макімоно — свиток (диплом) передачі (технік, верховенства, знань) (яп.)
Мань — повільно (кит.)
Мецуке — направлення погляду, продовження атака очима, єдність атаки та направлення погляду (яп.)
Мігі — права частина (яп.)
Мігі те-кара — з правої руки (яп.)
Мо-ічідо/мо-іккаі — ще раз, повторити (яп.)
Мокуроку — список (перелік) технік (атестаційна програма) в бойових мистецтвах Японії (яп.)
Монгай фусюсу — «не виносити за врата школи», «не передавати учням інших шкіл» — традиційний принцип викладання будо в закритих школах (яп.)

Мучі — хльосткий (рух, удар) (яп.)
Нага́ре — принцип текучості (яп.)
Нагаші уке — затягування (яп.)
Наге — кидок (яп.)
Накада́какен — кулак із виставленою фалангою середнього пальця (яп.)
Нендзі кузуші — вивід із стану рівноваги скручуванням (яп.)
Но каті — перемога; оголошення перемоги в поєдинках (яп.)
Нукі вадза — техніка звільнень від захопленя (яп.)
Нукіте — рука-спис (яп.)
Ойо рьоку — використання знань анатомії і біомеханіки для пояснення необхідності додавання сили під потрібним кутом (яп.)
Ойярьоку — використання ваги свого тіла (яп.)
Окурі уке — обтікання (яп.)
Оні кудакі — дослівно переводиться, як «демонічне руйнування» або «руйнування демона». У звичному нашому просторі термінології цей прийом називають «вузол руки нагору» (яп.)
Осає уке — сковувати, утримувати (яп.)
Осі — незгода, заперечення (яп.)
Осс — терпіння, згода; в деяких випадках використовується як привітання (яп.)
Оші — штовхати (яп.)
Пін — горизонтальний (кит.)
Пінхен — рівновага (кит.)
Піча туйфа — шпагати (кит.)
Рей — команда (запрошення на привітання) (яп.)
Рентайхо — фізична підготовка (яп.)
Рірон — питання, збірник запитань (*наприклад*, на іспитах) (яп.)
Саочжуаньсін туйфа — техніка подсічок (кит.)
Сейге ігамі — больовий контроль (*див.* кансетсу); спосіб контролю, дії на противника шляхом завдання йому больового відчуття (яп.)
Сейдза — сісти в позицію на колінах (яп.)
Сейретсу — шикуватись (яп.)
Сейсі о теецу — подолання думок про життя і смерть (стирання думок щодо меж життя і смерті) (яп.)
Сейтай — оздоровча гімнастика (яп.)
Сейто — учні; ті, що навчаються бойовим мистецтвам (яп.)
Сен — ініціатива (яп.)
Сен но сен — принцип перехоплення ініціативи у противника (яп.)

Сенсей — учитель, викладач (дослівно — той, що став на шлях знань раніше); поважне звернення до вчителя, наставника, вченого, доктора, майстра (яп.)

Сенсей-ні рей — поважний уклін в сторону вчителя (яп.)

Сенхо — тактична підготовка (яп.)

Сі — коліно (кит.)

Сімпай — учень в бойових мистецтвах (яп.)

Сінкен сэбу — смертельний поєдинок (домовленість на термін поєдинку до смертельного його закінчення) (яп.)

Сінріхо — психологічна підготовка (яп.)

Со тай гейко — практична перевірка здобутих навичок (яп.)

Сокурьюку ундо — вправи для розвитку швидкісних здібностей (яп.)

Сокутей — внутрішнє ребро стопи (яп.)

Сокуто — зовнішнє ребро стопи (яп.)

Суду — швидкість (кит.)

Суї — розслабитись (кит.)

Суйгецу — провокація та контратака (яп.)

Сумо — японське бойове мистецтво, у давнину дуже жорстке. На думку японців, є квінтесенцією роботи з енергетичним центром людини. В даний час змагання з Сумо більше нагадує шоу, ніж бойове мистецтво. Змагаються оголеними в своєрідних пов'язках на стегнах — **кесе-маваши**. Перемогою вважається виштовхування суперника за межі кола-майданчика (**дохьо**) або дотик будь-якою частиною тіла (крім стоп) дохьо.

Сундόμε — відстань другої фаланги пальця руки (яп.)

Суне — голінь (яп.)

Сутемі вадза — кидки із особистим падінням, «кидок останньої надії» (яп.)

Сю ха рі — принцип «відходячи від форми, набуваємо природність» (яп.)

Сює — вивчати (кит.)

Сюн — грудний відділ хребта (кит.)

Сюньлянь — загальний об'єм матеріалу, що вивчається; тренуватись, навчатись (кит.)

Ся — знизу (кит.)

Тай но сен — один з принципів виконання техніки дзю-дзюцу, коли атака, виконується водночас із атакою противника (яп.)

Тай сабакі — відхід з лінії атаки тулубом (яп.)

Такай камае — висока бойова стойка (яп.)

Тамешіварі — розбивання твердих предметів як тест фізичної готовності (яп.)

Танден — 1. місце розташування — два цюаня (пальця) нижче пупка по білій лінії живота; 2. невелика внутрішня ділянка передньої черевної стінки, співпадаюча з центром тяжіння (яп.); 3. точка, де розум людини з'єднується з тілом; 4. сховище духовних сил людини; 5. скупчення внутрішніх енергетичних потоків людини (яп.)

Танрен — форми укріплення / загартування (набивки) різних частин тіла (яп.)

Танренхо — фізична підготовка (яп.)

Танто — 短刀 дослівно перекладається, як «маленький меч». Він має клинок з одностороннім заточуванням, хоча іноді зустрічаються двосічні варіанти: його довжина може коливатися від 15 до 30 см (яп.)

Те — рука (яп.)

Те сабакі — рухи руками (яп.)

Тегатана/шутто — зовнішнє ребро долоні (яп.)

Тедзумі — вивід із рівноваги (яп.)

Тесакі — кінчики пальців (яп.)

Тин — зупинитись, припинити дії (кит.)

Ті — удари ногами (кит.)

Тінчжі — закінчити (кит.)

Токуї Вадза — принцип побудови техніки згідно індивідуальним здібностям (створення власного підходу до побудови форми виконання технічних дій) (яп.)

Тораде — «тигрова лапа» — долонь із зігнутими на зразок кігтів пальцями (яп.)

Торі — атакуючий; той, що виконує, здає іспит (демонструє техніку) (яп.)

Тоу — голова (кит.)

Туй — 1. нога (кит.); 2. штовхати (кит.)

Туйфа — техніка ніг (кит.)

Тяо — стрибати (кит.)

Тяююефа — техніка стрибків (кит.)

Уке — 1. той, що захищається; 2. асистент при демонстрації; помічник, на якому виконується техніка (яп.)

Укемі — падіння, спосіб (метод) спасіння тіла (яп.)

Ура ката-ха — дослівно перекладається, як «зворотнє плече». У нас цей прийом звичніше назвати «загином руки за спину» (яп.)

Уракен — зовнішня частина кулака (яп.)
У-сін — п'ять стихій, першоелементів в даоській філософії (кит.)
У-цзі — «безкінечність» — в даоській філософії пустота (кит.)
Учі — рубаючий (рух, удар), розрубувати (яп.)
Ушу — 1. військові (бойові) мистецтва (кит.); 2. дослівно «зупинити зброю», «зупинити агресію» (кит.)
Ушу дінтянь — покриття для занять ушу (кит.)
Фань — перекид (кит.)
Фаньсун — розслабитись (кит.)
Фенлю — стиль життя; поняття відповідно до принципів даоської і чанської філософії (кит.)
Феньдуань — по частинах (кит.)
Фу — живіт (кит.)
Фудодза — сісти, схрестивши ноги (яп.)
Фудотай — непохитне тіло (яп.)
Фудошин — непохитний дух як філософське поняття (яп.)
Фумікомі уке — зустрічне витіснення (яп.)
Фурі — проносний (яп.)
Фурі мі — штампований удар (яп.)
Хаджіме — почати (атаку, тренування, бій) (яп.)
Хайсоку — підйом стопи (яп.)
Хайто — внутрішнє ребро долоні (яп.)
Хайшу — зовнішня частина долоні (яп.)
Хаку уке — 1. ляпас; 2. зміщення (яп.)
Хандо — реакція (яп.)
Хантай — змінити сторону (ліву на праву/праву на ліву) (яп.)
Ханши — 範 «воїн, гідний прикладу» (яп.)
Харагеі — мистецтво подолання складних реалій існування (яп.)
Харай уке — збивання (яп.)
Хасі — перевернути (яп.)
Хата — стяг (клубу, школи бойових мистецтв) (яп.)
Хашіру — бігти (яп.)
Хе — розвертати, закривати (кит.)
Хейко — рівновага (*філософ.*) та як вміння утримувати рівновагу (*фіз.*) (яп.)
Хідарі — ліва частина (яп.)
Хідарі аші-кара — з лівої ноги (яп.)
Хідза — головка коліна (яп.)

Хікі — тягнути, затягувати (яп.)
Хікуй камае — низька бойова стойка в дзю-дзюцу (яп.)
Хобаку вадза (тайхо) — арешт і конвоювання (яп.)
Ходзьо дзюцу (торіцуке) — зв'язування (яп.)
Хусі — дихати, дихання (кит.)
Цайпань — суддя (кит.)
Цзецзоу — ритм (кит.)
Цзецзоучі — інтенсивність (кит.)
Цзижань — вільний, природний; «природність» як принцип даоської філософії (кит.)
Цзижань і — «природній» розум у філософії кемпо (кит.)
Цзі — 1. бити, наносити удари (кит.); 2. ступінь майстерності в школі цюань-шу (кит.)
Цзінь — здавлювати, напружуватись (кит.)
Цзісян туйфа — удари з хлопками (кит.)
Цзо — сидіти (кит.)
Цзун-шіфу — «батько-засновник» школи цюань (кит.)
Цзянь — плече (кит.)
Цзяо — стопа (кит.)
Цзяолянь — тренер (кит.)
Цинь-гун — вид психофізичного тренування (кит.)
Ці — «дух», «біоенергія»; основна категорія даоської філософії і медицини (кит.)
Ці-гун — психофізичне тренування, отримання переваги за рахунок енергії ці (кит.)
Цін-на — вид боротьби за рахунок виконання больових захоплень рук (кит.)
Цукамі уке — захват; захоплювати (за одяг, руку, тулуб, тощо) (яп.)
Цукі — колючий, колоти (яп.)
Цумасакі — кінці пальців ноги (яп.)
Цурі — вести, штовхати (яп.)
Цюань — 1. повний, кулак; 2. назва школи або стилю Кемпо (кит.)
Цюань-фа — 1. рухи рукою, стисненою в кулак (кит.); 2. система знань у мистецтві рукопашного бою (кит.)
Цюань-шу — мистецтво кулачного бою, кемпо (кит.)
Цюйфу — згинати (кит.)
Ча — «короткі» удари напруженими пальцями долоні (кит.)
Чань ші — майстер (кит.)

Чаотао — півтора комплексу (кит.)
Чжан — долонь (кит.)
Чжанфа — рухи долонею (кит.)
Чжань — стояти (кит.)
Чженьтао — комплекс у цілому (кит.)
Чжі — палець руки (кит.)
Чжібайсін туйфа — техніка ударів прямою ногою (кит.)
Чжоу — лікоть (кит.)
Чжоуфа — рух ліктем (кит.)
Чжуань — повертати, прокручувати (кит.)
Чуай — «штовхаючі» удари ногами (кит.)
Чудан — середня третина (рівень) тіла людини (яп.)
Чуї — прямі удари кулаком (кит.)
Чусен рьоку — сила центральної лінії (яп.)
Чусоку / коши — подушка стопи із напруженими пальцями (яп.)
Шан — верх (кит.)
Шень — «дух», категорія даоської філософії (кит.)
Шеньфа — підключення (приєднання до руху) тулуба (кит.)
Шеньцзюйсін туй фа — техніка ударів за рахунок розгинання ноги в колінному суглобі (кит.)
Шеньчжі — випрямлятись (кит.)
Шидоін — інструктор (яп.)
Ші — форма (кит.)
Шіай — змагання, гра (яп.)
Шідзен — принцип природності (яп.)
Шіфу — майстер, наставник цюань-шу (кит.)
Шіхан — старший інструктор, Вчитель, наставник (яп.)
Шомен-ні рей — команда на ввічливий уклін в сторону камідзи, хата (яп.)
Шотей/тейшо — основа долоні (яп.)
Шоу — кисть руки (кит.)
Шоусін — положення (фіксація) кисті (кит.)
Шоуфа — техніка рук (кит.)
Шуай — падати, кидати, скидувати (кит.)
Шуто — ребро кисті (яп.)
Юбей — приготуватися (кит.)
Юбісакі — кінчики пальців руки (яп.)
Юн — використовувати (кит.)

Яме — стоп (закінчити, зупинитись, зупинити поєдинок, перестати виконувати будь-яку дію) (яп.)

Ян ці — «очищення ці»; поняття даоської філософії (кит.)

Янь — око (кит.)

Яньфа — техніка погляду (кит.)

Яо — поперечний відділ хребта (кит.)

Ясуме — розслабитись (яп.)

ВСТУП

Одним із головних завдань старшої та вищої школи є гармонійний розвиток кожної особистості, її творчої самореалізації при високому рівні фізичного і духовного здоров'я. Вирішенню цих завдань присвячені дослідження В. Андрущенка, Й. Андрущишина, Н. Євтуха, І. Зязюна, С. Хаустова, І. Драч, і багатьох інших вчених, в яких автори обґрунтовують значення цілісного багатогранного розвитку людини для професійної діяльності, причому, не тільки його фахової обізнаності, а й власного здоров'я, що значною мірою забезпечує психологічне, фізичне і соціальне благополуччя. В той же час за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я ще в 2022 році за рівнем здоров'я українці перебували на 93 місці з 169 країн світу, і цілком логічно вважати, що станом на 2024 рік ці показники ще більш погіршилися. Наприклад, серцево-судинні захворювання в Україні щороку забирають близько 400 тисяч життів українців. Дослідження, які проведено у розвинутих країнах, доводять, що регулярна фізична активність допомагає скоротити захворюваність на захворювання серцево-судинної системи до 36%, а також, в окремих випадках, зменшити негативний вплив на організм людини наслідків шкідливих звичок, підвищити стресостійкість та відволікти від асоціальної поведінки, сприяти розвитку усіх сфер нашого суспільства.

Багатьма вченими (В. Ареф'єв, А. Артюшенко, В. Волков, Т. Круцевич, О. Куц, О. Макогонов, О. Тимошенко та ін.) доведено, що здоров'я сучасної людини залежить від активного способу життя, що в багатьох випадках досягається шляхом занять фізичною культурою в цілому. Але не менш важливою є психологічна складова оцінки загального стану здоров'я населення України (В. Панок, 2023).

Навчання учнів загальноосвітніх шкіл і студентської молоді в сучасних закладах вищої освіти педагогічно-фізкультурного профілю відбувається в специфічних умовах, обумовлених постійним зростанням обсягу навчальної інформації, високим нервово-емоційним напруженням, зниженням об'єму рухової активності. Низький рівень фізичної підготовленості абітурієнтів до вступу до вищої школи і традиційна (тобто застаріла) система фізичної підготовки студентів ЗВО, що не відповідають реаліям сьогодення, не здатні повною мірою забезпечити реалізацію завдань гармонійного розвитку особистості.

На сьогодні система фізичного виховання має досить велику кількість засобів і форм організації занять фізичними вправами. Одними з популярних серед молоді є школи бойових мистецтв, зокрема, японські, які частково вийшли із китайських шкіл ушу.

Як стверджує відомий дослідник бойових мистецтв (БМ) професор О. Маслов (2004), *«...японські бойові мистецтва (бу-дзюцу) самим безпосереднім чином пов'язані з ушу, особливо з його армійським варіантом, хоча сьогодні вони перетворилися в абсолютно самостійні напрямки»*. На противагу китайському ушу, що виникло стихійно і формувалось тисячоліттями, бу-дзюцу постійно змінювалися зовні, саме «створювалися». Сьогодні існують японські види бойових мистецтв, які частково побічно пов'язані зі своїми старими, вихідними формами. «Так, якщо описувати, з одного боку, дзю-дзюцу як сучасний високотехнічний вид спорту, і, з іншого боку, дзю-дзюцу як складну етичну систему виховання, то отримуємо два різних матеріали. Навіть карате, що стало відкритим для світу єдиноборством в ХХ столітті, нині існує й розвивається аж ніяк не за тими законами, які розробив один з його творців Фунакоши Гітін. Як тільки бойові мистецтва, чи дзю-дзюцу, чи карате, стають видом спорту, до того ж спорту вищих досягнень, вони негайно відходять від традиційної духовної культури і починають жити за спортивними законами» (О. Маслов, 2004; *цит. за: Орлов О. І., 2013*).

У теперішній час спорт і рухова активність відіграють все більш значну роль у житті людей, а також у розвитку суспільства в цілому. Важлива роль у цьому процесі відводиться вчителям фізичної культури як фахівцям, здатним прищепити молодому поколінню любов до рухової активності, зокрема, до бойових мистецтв. Саме вчителі і викладачі фізичної культури повинні стояти у витоків формування в дітей і підлітків стійкого інтересу до різних видів рухової активності, соціальної та професійної, ненав'язливої педагогічної допомоги займаючим у виборі найбільше придатного для індивіда виду спорту.



В силу цього результати досліджень, що проведені цілим рядом вчених, дозволяють стверджувати, що БМ, зокрема школи Дзю-дзюцу, є важливим елементом формування й сучасної фізичної культури. В цьому контексті необхідно сказати кілька слів про коректне використання терміну «дзю-дзюцу» (джиу-джитсу). Неодноразово виникають питання про коректну назву цього виду бойового мистецтва. Як же правильно говорить і писати — «джиу-джитсу» чи «дзю-дзюцу», який варіант буде більш близьким до оригіналу (на японській мові), і чому ми спостерігаємо таку різну інтерпретацію назви і самої сутності цього виду бойового мистецтва?

До речі, цей термін вперше з'явився на початку ХХ-го століття в Росії і був відомий як «джиу-джитсу». Однак, якщо користуватися прийнятою зараз в академічних колах системою кириличної транскрипції Поливанова, «джиу-джитсу» буде вважатися некоректним терміном. Перший ієрогліф читається як «дзю» або «явара». Цей ієрогліф означає «м'який, гнучкий, поступливий». Це той же самий ієрогліф, який використовується в слові «дзюдо». І, відповідно, він читається саме як «дзю». Другий ієрогліф читається як «дзюцу» і перекладається, як «мистецтво, спосіб, техніка». Однак в нашому просторі й зараз набагато частіше зустрічається термін «джиу-джитсу».

Найімовірніше, це пов'язано з тим, що про цей вид бойового мистецтва спочатку було відомо з книг, що вийшли друком в Європі або Америці. Деякі з них були перекладеними, інші залишалися мовою оригіналу (англійською або німецькою). І, дійсно, при перекладі з латиниці цей термін цілком можна прочитати як «джиу-джитсу». Латиницею термін «дзю-дзюцу» зазвичай записаний таким чином: *jiu-jitsu* або *ju-jitsu*, іноді зустрічається також *ju-jutsu*. Чому зустрічаються кілька варіантів і звідки з'явилося написання «jiu» — не зрозуміло до цього часу. Шведи та німці зазвичай вимовляють цей термін як «ю-юцу». В англійських країнах найчастіше звучить «джю-джютцу» або «джюу-джитсу». Сучасний популярний напрям спортивної вільної боротьби — «бразильське джиу-джитсу» — приблизно таким чином й вимовляється португальською мовою, прийнятою в Бразилії.

Неодноразові консультації одного з авторів підручника з майстрами бойових мистецтв з Японії, спілкування з ними в побуті, дозволили встановити що, коли заходить розмова про бойове мистецтво, практично завжди чуємо щось середнє між «дзю-дзюцу» і «джю-джюцу». Найближче, на слух, латиницею це можна записати як «*ju-jutsu*». Більш того, з'ясувалося, що, коли використовується словосполучення «джиу-джитсу» в розмові з японським майстром, він просто не розуміє, про що саме йде мова.

Відповідно, зазвичай ми будемо використовувати термін «дзю-дзюцу». Однак, враховуючи той факт, що за сотню років свого існування в славянськомовному просторі, термін «джиу-джитсу» прижився і став широко вживаним, помилки немає при використанні назви бойового мистецтва й як Джиу-джитсу, й як Дзю-дзюцу.

Як визначають дослідники бойових мистецтв В. Долін, Г. Попов, О. Маслов, термін «дзю-дзюцу» є універсальним поняттям, під яким фігурують сотні самих різних шкіл, де вивчалися системи бою як без зброї, так і зі зброєю. З усіх існуючих шкіл бойових мистецтв дзю-дзюцу як відкрита система є кра-

щою в тому сенсі, що включає в себе прийоми, характерні для інших видів бойових мистецтв, у яких обумовлена відсутність нанесення удару (І. Воронов, С. Геза, Д. Джонс,) є визначальним фактором.

Особливу увагу привертають дослідження авторів Олександра Борщевського (2003), Крістофера Кондратовича (1991), Олександра Орлова (2001 та ін. роки), в яких стверджується, що заняття дзю-дзюцу сприяють інтелектуальному, естетичному, вольовому вихованню, гармонійному розвитку фізичних здібностей, зміцненню здоров'я тощо.

Навчання в сучасних умовах як школярів, так і студентської молоді відбувається у специфічних умовах, пов'язаних із постійним ускладненням навчальних програм, зростанням обсягу необхідної для засвоєння інформації, високою нерво-емоційною напругою, зниженням рухової активності. Низький рівень фізичної підготовленості абітурієнтів до вступу до університетів та традиційна система фізичної підготовки студентів закладів вищої освіти (ЗВО), як зазначають науковці, не здатна повною мірою забезпечити реалізацію завдань гармонійного розвитку особистості

Дослідники, які займаються вивченням можливостей поліпшення психо-емоційних та соціальних характеристик особистості, особливо в підлітковому та студентському віці, дотримуються консолідованої точки зору, що такий комплексний вплив на ці якості може вплинути на східні єдиноборства. Відомо, що особам, які займаються єдиноборствами, притаманні такі риси, як емоційна стабільність, толерантність і виваженість у рішеннях і з цього, відповідно і випливають такі вторинні характеристики як готовність до взаємодопомоги, високий рівень внутрішньої культури. Хоча заняття єдиноборствами загалом та БМ, зокрема, є відмінним способом формування фізичного здоров'я та прийомів самооборони, їх найбільша перевага, можливо, полягає у можливості допомогти відточити навички самодисципліни. Здатність зберігати контроль над реакціями, думками та емоціями має величезну цінність як у професійно-

му, так і в особистому плані, що особливо важливо для молодого покоління.

Тим часом, на що акцентують увагу фахівці з фізичного виховання, на початку навчання студентська молодь виявляє інтерес до занять. Проте згодом відзначається тенденція до поступового зниження цього інтересу, що не може не турбувати як педагогів, так і тренерів. Дослідники та викладачі у школах і ЗВО вважають, що причини такого спаду полягають у втраті останнім часом освітньої та виховної спрямованості занять фізичною культурою в цілому та єдиноборствами, зокрема. Дані обставини зумовлюють значення виявлених позитивних особливостей використання єдиноборств у комплексі педагогічних впливів, що підвищують рівень розвитку фізичних здібностей, а й морально-вольових якостей.

Виникаючі питання щодо формування комплексної методології навчання єдиноборствам, починаючи з молодшого шкільного віку та закінчуючи студентською молоддю, контролю динаміки зростання рівня підготовленості, підборів коштів та методів навчання єдиноборствам у препубертатному, пубертатному та постпубертатному періодах, обліку загального обсягу, інтенсивності та інтенсивності залишаються без відповідей. Однак, як наголошують дослідники (В. Арєф'єв, Г. Єдінак, 2002; Л. Волков, 2012; О. Орлов, 2015 та ін.), навчально-виховний процес у загальноосвітньому середовищі, все більше перевантажуються предметами, що розвивають лише розумову діяльність, і при цьому зовсім не враховується зниження рівня фізичного розвитку сучасних школярів та студентів, постійне погіршення стану їх здоров'я, якості життя та морально-психологічних характеристик.

У той же час, слід зазначити, що єдиноборства викликають інтерес і користуються широкою популярністю у дітей та молоді. Серед чинників, які впливають становлення інтересу до занять єдиноборствами, виділяють: індивідуальні особливості котрі займаються; наявність можливості реалізувати у різних формах свої знання та вміння (показові виступи, зма-

гання, участь у атестаційних навчальних семінарах та здачі на чергові кю, відповідно до вимог школи бойового мистецтва та отримання відповідного поясу), оприлюднення успіхів, вміння захистити себе у реальному житті. Встановлено, що східні єдиноборства, перш за все, формують характер і благотворно впливають на психіку тих, хто осягає ці складні комплексні духовні, ментальні та фізичні практики. Вони вчать концентрації уваги, знімають стрес, дарують почуття безпеки та впевненості у собі.

Для кращого розуміння ролі та місця єдиноборств взагалі та БМ, зокрема, слід дати термінологічну їхню оцінку. Згідно з понятійним апаратом, наведеним у «Тлумачному словнику» С. Ожегова (1961), єдиноборства дослівно описуються як «бій віч-на-віч». Звідси спортивні єдиноборства можна трактувати як «бій віч-на-віч у межах правил цього виду змагань». Характерною рисою єдиноборств є її переважний змагальний напрямок, рушійною силою якого є тренувальний процес. Проте, наявні у літературі дані переконливо свідчать, що наднасичені змагальні навантаження призводять до перенапруження функціональних систем організму, зростання травматизму, скорочення тривалості виступів на етапі утримання спортивних досягнень і, як наслідок, зниження рівня результатів. Цей фактор є негативним для формування єдиноборця як особистості, що погіршує процес досягнення високого рівня морально-вольових та психоемоційних якостей.

Для полегшення теоретичного вибору різних шкіл єдиноборств, які відповідають вимогам щодо використання засобів фізичної культури у навчанні та вихованні, слід звернутися до класифікації, здійсненої дослідниками раніше (табл. 1).

Значна кількість відомих єдиноборств, що з'явилися не так давно, підрозділяється, по-перше, за географічною ознакою: на західні (бокс, сават, кікбоксинг, панкратіон, фрі-файт, мікс-файт, хортинг, ММА (від англ. *mixed martial arts*) та ін.) і східні (японські — дзю-дзюцу, сумо; школи карате — шотокан, годзю-рю, куошинкай, госоку-рю, мотобу-рю та ін.; корейські

школи єдиноборств, найбільш відомим серед яких є таеквондо; китайські — мають давню історію численні школи ушу, тайські школи — тайський бокс. По-друге, нами в даній роботі модифіковано запропоновану раніше функціональну класифікацію єдиноборств (див. табл. 1), до якої були додані види, що виконуються під музику, та внесені зміни щодо місця бойового мистецтва дзю-дзюцу.

Таблиця 1.

Класифікація найпоширеніших єдиноборств
(цит. за: О. Є. Тарас, 1997; у модифікації авторів)

Характеристика	Класи єдиноборств	Найбільш типові види
За географічною ознакою	Західні	Бокс, сават, кікбоксинг, панкратіон, фрі-файт, мікс-файт, хортинг, ММА
	Східні	Карате-до, таеквондо; ушу, дзю-дзюцу, сумо; тай-бокс, в'єтвудао
Професійно-прикладні	Армійський рукопашний бой	Дзю-дзюцу
	Рукопашний бой правоохоронних органів	
	Спецтехніка (СПО — спеціальна підготовка тілоохоронці)	
Спортивні	Ударні	Бокс, карате-до, кікбоксинг, муай-тай, сават, таеквондо, ушу, К-1
	Кидкові	Класична (греко-римська) боротьба, вільна боротьба, сумо, дзюдо, самбо, казахша-курес

Спортивні	Із застосуванням більшових і задушли- вих технічних дій	Дзю-дзюцу, дзюдо, самбо
	Інтегральні (змішані)	Дзю-дзюцу, бої без пра- вил, бушидо, ММА, фрі- файт, мікс-файт, хортинг
Демонстраційні, сценічні	Будо	Дзю-дзюцу, айкідо, ушу, карате-до
Рекреативні	Будо	Дзю-дзюцу, кунг-фу, карате-до, тай-бо
Реабілітаційні	Будо-фітнес	Дзю-дзюцу, тайцзи-цю- ань, багуа-цюань, тай-бо
Монастирські	Будо	Ушу
З музичним супроводом	Будо-фітнес	Тайцзи-цюань, ушу, укра- їнський бойовий гопак, капоейра

Особливе місце серед східних єдиноборств, як видно з наведеної таблиці 1, займають бойові мистецтва. Вони виховують силу духу, працьовитість, спостережливість, швидкість реакції, психологічну стійкість та логічне мислення, допомагають підтримувати хорошу спортивну форму, розвиваючи силу, спритність та витривалість, покращують кровообіг, виробляють правильне дихання, безпосередньо пов'язане з діяльністю серцево-судинної системи.

Як сказано вище, найбільш популярними у підростаючого покоління є школи БМ, зокрема японські, що часто вийшли з китайських шкіл ушу. Вони ж у силу специфіки рухів та ступеня впливу на моральні, ментальні та психоемоційні характеристики школярів та студентів є й більш доцільними для використання у програмах навчання шкіл та вищих навчальних закладах. Крім того, саме ці бойові мистецтва несуть максимальний виховний аспект та сприяють самовизначенню та самоствердженню представників підростаючого покоління. З наведених у таблиці 1 узагальнених результатів ясно, що особливе

місце серед БМ займає Дзю-дзюцу, яке, можна стверджувати, є універсальним.

Заняття бойовим мистецтвом Дзю-дзюцу дозволяє відпрацьовувати такі знання та вміння, які дають можливість не тільки шліфувати техніку, а й контролювати її у стресовій ситуації, сприяють фізичному загартуванню, вихованню високих моральних якостей. Отримані знання з бойового мистецтва можуть бути використані в майбутньому для залучення молоді, до загальноосвітніх шкіл, клубів, центрів, секцій, де, крім активного та здорового способу життя, відбувається формування почуття патріотизму, а також і можливість з успіхом працювати в різних правоохоронних органах, у структурах Міністерства оборони України та інших країн. Результати вітчизняних та зарубіжних вчених чітко свідчать про поліпшення окремих параметрів, що відображають загалом не тільки академічну успішність, а й покращення особистісних характеристик — зібраності, цілеспрямованості, концентрації уваги, бажання досягти нове.

Вищесказане не повинно виключати питання викладання єдиноборств, які не несуть виховний аспект, та кваліфікацію викладача. У цьому аспекті, як вважають автори, заняття агресивними змішаними видами єдиноборств, наприклад, ММА, бої без правил, К-1 та ін., що передбачають жорстокість по відношенню до противника, в тому числі, й до початку бою («дуель очима») і саме місце змагання («клітина», або октагонг), що пригнічуюче впливає на психіку підлітка, не повинні мати місця у навчальних закладах, зокрема, у закладах вищої освіти. Підтвердженням сказаного може служити цитата з книги знаменитого Майстра східних єдиноборств Хей Луна щодо того, що «...техніки бойових мистецтв створені для порятунку вашого життя — щоб ви виживали, а не стали жертвою. Це знання та знання прийомів боротьби мають стати частиною навчання будь-якого бойового мистецтва. Але деякі діячі (у США — прим. авт.) примудрилися спотворити саму суть бойових мистецтв, перетворивши їх на жорстокий комерційний спорт».

Відповідно до цього одночасно з впровадженням БМ у практику навчання дітей та підлітків фізичній культурі, суспільство має бути гарантовано від того, щоб результатом такого навчання ставали жорстокі та асоціальні бійці. Навпаки, говорячи про використання БМ як елемента становлення особистості, завжди слід пам'ятати — слід формувати у тих, хто навчається, тверду установку, що отримані знання ніколи не будуть вжиті на зло. А для цього необхідною умовою є присутність тренера-викладача високого рівня, який розуміє алгоритм зростання гармонійної особистості в єдиноборствах, знає, яким саме бойовим мистецтвом слід займатися для реалізації поставлених суспільством завдань, і які установки мають бути внесені до тями майбутніх повноцінних у моральному та фізичному відношенні членів товариства.

В Україні, як і в інших державах світу, під час організації занять бойовими мистецтвами — різних шкіл дзю-дзюцу, а також єдиноборствами (карате, таеквондо, ушу) використовуються рекомендації як із загальних основ спортивної підготовки, так і спеціальних, розроблених і рекомендованих фахівцями Сходу (Ясумото Акієші, Ямамото Ацусі, Дзігоро Кано, Янг Мінг, Хіроакі Сато), так і заходу (Антоніо Гарсія, Ерік Карлсон, Річард Морріс, Євген Радішевський, Брайан Чік та ін.).

Ці рекомендації є значним внеском в науку і практику бойових мистецтв, й особливо корисні фахівцям, які вирішили присвятити себе або більш ретельному їх вивченню в спортивних питаннях, або у виборі майбутньої спеціальності — роботі в правоохоронних органах, армійських спецпідрозділах, або у питаннях особистого самозахисту.

Однак, проведений аналіз свідчить, що поза увагою залишилися питання особливостей навчання студентської молоді теорії і техніці, розвитку фізичних здібностей у тих, хто займається дзю-дзюцу, готовності їх до навчання бойовим мистецтвам. Також явно недостатньо освітлюються зміст, структура і спрямованість річного циклу навчання; співвідношення засобів підготовки, система контролю і оцінка підготовлено-

сті студентів на етапі початкового навчання бойовим мистецтвам, в тому числі, у школі Дзю-дзюцу і деяких інших школах. Всі ці питання можуть знайти своє рішення при впровадженні дисципліни «Теорія і методика спортивних і бойових єдиноборств» в навчальний процес закладів вищої освіти України та інших держав.

Мета навчання дисципліні полягає в оволодінні студентами теоретичними знаннями і практичними навичками бойових мистецтв на прикладі дзю-дзюцу, у пізнанні сучасних методів досліджень, організації роботи як вчителя, так і тренера, а також в умінні творчо використовувати ці знання в подальшій професійній діяльності. Перед викладачами та вчителями фізичної культури стоїть нове і дуже важливе завдання — навчання спортивному стилю життя, самовдосконалення, прищеплення стійкого інтересу до фізичної культури в цілому і бойових мистецтв, зокрема, як важливим системам самозахисту, підготовки до майбутньої праці й військової підготовки підростаючого покоління, що особливо актуально для сьогодення України.

Дисципліна вивчає особливості спрямованого використання бойових мистецтв в різні періоди життя людини, під час її вивчення розглядаються теоретичні та методичні положення занять фізичними вправами. Набувають подальшого професійного значення ступінь розвитку фізичних і координаційних здібностей, особливо м'язової чутливості людей різного віку та статури. Система фізичного виховання в Україні; способи формування особистості в процесі фізичного виховання; загально-методичні та специфічні принципи, засоби і методи; основи теорії і методики навчання руховим діям і розвиток фізичних якостей у осіб різної вікової періодизації — все це знайшло відображення у даному підручнику.

При засвоєнні навчального матеріалу вирішуються питання засвоєння системи науково-практичних знань в області теорії і методики бойових мистецтв та єдиноборств, осмислення суті професійної діяльності, загальних закономірностей, педа-

гогічних принципів, засобів, методів, форм самозахисту при навчанні різних груп населення.

Основними цілями дисципліни є:

1. *Виховні* — в процесі навчання бойовому мистецтву школи Дзю-дзюцу створюються умови до подальшого розвитку вольових здібностей: дисциплінованості, самостійності, наполегливості, ініціативності, витримки, рішучості.

2. *Оздоровчі* — заняття бойовими мистецтвами, які презентують усі школи, сприяють розвитку фізичних здібностей і функціональних можливостей, що в цілому позитивно впливає на поліпшення стану здоров'я студентів, якості їхнього життя та працездатності.

3. *Освітні* — формування у студентів системи знань із розвитку бойових мистецтв на прикладі дзю-дзюцу, вивчення базової (Кіхон) техніки школи Дзю-дзюцу, його ідеалів і принципів, професійно-педагогічних навичок у проведенні занять і змагань з бойових мистецтв. У процесі проведення занять з дзю-дзюцу використовуються всі прийоми, характерні для інших шкіл, а також національних видів боротьби, що відповідає напрямку і змісту навчання студентської молоді, а також йде цілеспрямоване вивчення основ самозахисту.

Завдання, що вирішує дисципліна:

- розкрити особливості встановлення часткових закономірностей, властивих педагогічному процесу з даним контингентом;
- дати характеристику одного з видів єдиноборств, а саме дзю-дзюцу, як складової частини активної рухової діяльності;
- розкрити сутність підготовки в дзю-дзюцу, її мету, завдання і специфічні принципи;
- ознайомитись зі змістом, побудовою, а також технологією планування і контролю під час підготовки;
- розвинути у студентів творчі здібності та нові підходи до розуміння принципів, засобів і методів формування рухової

діяльності особистості в умовах існування і формування в суспільстві інтернет-технологій.

Вчитель бойових мистецтв (тренер з єдиноборств) повинен:

знати:

- основи закономірностей розвитку бойових мистецтв (на прикладі дзю-дзюцу);
- теорію і методику навчання бойових мистецтв;
- основи атестаційних програм традиційних та сучасних шкіл Дзю-дзюцу та методику їх навчання;
- систему багаторічної підготовки;
- особливості організації роботи з вивчення бойових мистецтв у школі, ДЮСШ, колективах фізичної культури.

вміти:

- використовувати засвоєні теоретичні знання на практиці;
- демонструвати техніку дзю-дзюцу в різних режимах;
- проводити змагання з дзю-дзюцу.

Для подальшого вдосконалення техніки дзю-дзюцу та отримання учнівських (кю), майстерських (ДАН) ступенів на всіх курсах навчання у ЗВО можуть вводитися додаткові заняття у відповідних клубах, секціях, гуртках. При успішній участі в змаганнях із єдиноборств є можливість отримання спортивного розряду або майстерських ступенів згідно ЄСК (Єдиної спортивної класифікації) України з олімпійських і неолімпійських видів спорту.

У лекціях подається програмний матеріал з історії виникнення та розвитку спортивних і бойових єдиноборств, основних міжнародних організацій, що представляють бойові мистецтва. Особлива увага приділяється визначенню впливу потенційних можливостей бойових мистецтв на гармонійне фізичне виховання студентської молоді. Вивчаються методичні основи початкового навчання студентів бойовим мистецтвам й їх викладання.

На семінарських заняттях закріплюється вивчений теоретичний і практичний матеріал дисципліни, проводиться перевірка знань студентів. На практичних заняттях студенти здій-

снюють навчальну форму зв'язку теоретичного розділу бойових мистецтв з практикою. Вони освоюють вправи із загальної та спеціальної фізичної підготовки, опановують техніку і тактику дзю-дзюцу, закріплюють знання із методики викладання цього виду бойового мистецтва. З урахуванням рівня фізичних здібностей, функціональної підготовленості, психофізіологічного стану і технічного вдосконалення, студенти формують навички участі й проведення змагань, навички із самозахисту.

Самостійні заняття студентів передбачають вивчення програмного матеріалу з рекомендованої літератури, написання рефератів, курсових і підсумкових дипломних робіт з розвитку фізичних здібностей методами, властивими бойовим мистецтвам, удосконалення методики вивчення технік дзю-дзюцу, участь в організації та проведенні змагань з бойових мистецтв. Якість засвоєння знань студентами перевіряється на практичних заняттях після кожного етапу (*етапний контроль*), на семестрових іспитах та підсумковому іспиті на IV курсі (бакалавріат) та при засвоєнні вибіркового дисциплін, пов'язаних із вивченням дзю-дзюцу, на другому освітньому (магістерському) рівні освіти.

Етапний контроль являє собою систематичну перевірку якості виконання індивідуальних і парних вправ у формі «Ката» (див. Перелік використаних термінів), ступінь розвитку фізичних здібностей, функціональних можливостей та психофізіологічного стану, а також завдань самостійної роботи.

До залікових вимог (в обсязі пройденого матеріалу) входять: знання теорії та методики викладання бойових мистецтв (дзю-дзюцу), організації проведення змагань;

практичне виконання окремих розділів техніки дзю-дзюцу та їх комбінування (рензоку).

Іспит, як підсумок вивчення всієї дисципліни «Теорія і методика спортивних і бойових єдиноборств», складається з двох розділів — *теоретичного і практичного*. Вивчення теоретичної частини проводиться згідно загальних вимог вищої школи. Практична частина іспиту складається із здачі нормативів

згідно атестаційних вимог програми Дзю-дзюцу і на змаганнях за правилами в розділі «Ката» (див. Додатки). Загальна оцінка виставляється за сумою результатів практичної та теоретичної частин іспиту.

Творчий підхід до навчання й виховання студентської молоді методами бойових мистецтв, зі свого боку, вимагає більш високого рівня підготовки викладачів, вчителів та інструкторів. Реалізація цього питання можлива при підготовці цих фахівців за допомогою насичення навчальної програми науковими даними. Все це в подальшому матиме помітний вплив на зміст «наукової бази», систематично збагачуваної теоретичними даними і практикою бойових мистецтв.

На питання «У чому полягатимуть наукові дані, як розвиватиметься алгоритм насичення?» слід відповісти таким чином «Через наукові дослідження, що здійснюються, з одного боку, співробітниками наукових або науково-навчальних інститутів, викладачами, тренерами і спортсменами, з іншого боку — безпосередньо студентами, через створення на базі ЗВО студентських науково-дослідних центрів, лабораторій, наукових товариств, студентських наукових гуртків».

Такий комплексний науково-педагогічний і навчально-методичний підхід значною мірою посилить у молоді мотивацію і самомотивацію до навчання спортивним і бойовим единоборствам, а в цілому — і до знань.

Виражаємо вдячність учням Клубу самозахисту «Альянс» (м. Переяслав, Київська область), молоді Центру вивчення бойових мистецтв «Бушин-Кай Казахстан» (м. Алмати) і студенткам Національного Жіночого педагогічного університету (м. Алмати) за активну участь у фотосесіях, які ілюструють виконання технік дзю-дзюцу.

РОЗДІЛ 1

ПОПЕРЕДНЯ ОЦІНКА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО НАВЧАННЯ БОЙОВИМ МИСТЕЦТВАМ

1.1. Короткий історичний огляд вивчення проблеми здібностей і готовності до навчання бойовим мистецтвам

Як у спорті, так і в бойових мистецтвах, складається консолідована думка про те, що перш, ніж говорити про напрямки і спортивну підготовку, які входять до системи навчання, необхідне зупинитися на сутності самої підготовленості та її компонентах. Основним компонентом підготовленості, на думку видатного тренера М. Озоліна (2006), буде *«сама індивідуальна готовність (спортсменів — прим. авт.), що включає в себе рівень їх функціонального стану, ... і в будь-якому випадку необхідно знати про стан спортсмена і відповідно управляти процесом тренування, а не зустрічатися з непередбаченими вами (як тренером — прим. авт.) реакціями організму учнів»*. І, крім чисто теоретичного значення (співвідношення і внесок біологічного і соціального в розвиток людини) підготовленості, здійснюється відбір осіб у різні види професійної та спортивної діяльності, підбирається оптимальна для даного суб'єкта методика навчання і стиль діяльності.

Як ми знаємо, у відборі завжди буде важливим питання вичення здібностей. З погляду професора С. Хаустова, що співпадає з точкою зору більшості авторів, *«в літературі відсутня єдність думок на природу фізичних (рухових, спортивних та ін.) здібностей. Деякі дослідники стверджують, що вони (здібності) закладені генетично, інші — що вони відображаються соціальною програмою, треті — що вони обумовлені вродженими і набутими людиною здібностями в процесі його життя.»*. Поняття про здібності та їхню сутність до науки ввів Платон (428–348 рр. до н. е.). Він у своєму видатному труді «Держава» говорив, що *«...не всі люди однаково здатні до одних і тих же обов'язків; тому що люди, за своїми здібностями, дуже різні: одні народжені для управління, інші — для допомоги, а інші для землеробства і ремісництва»*.



Фото 1.1. Доктор педагогічних наук, професор Л. В. Волков

Істотним етапом у розвитку вчення про здібності була книга іспанського лікаря Хуана Уарте «Дослідження здібностей до наук» (1575), яка, незважаючи на те що була заборонена Ватиканом й інквізицією, переведена на усі європейські мови. Х. Уарте говорив про вродженість обдарувань, у зв'язку з чим писав: *«... нехай теслярі не займаються землеробством, а ткачі — архітектурою; нехай юрист не займається лікуванням, а медик адвокатською справою; але хай кожен займається тільки своїм мистецтвом, до якого він має природний дар, і відмовиться від усіх інших...»*.

Однак, як засвідчує аналіз даних авторів наукової літератури, зокрема, Л. Волкова (1997) *«не всі поділяють точку зору давньогрецького філософа Платона та іспанського лікаря Хуана Уарте»*. Французький просвітитель К. Гельвецій у своїй книзі «Про людину, його розумових здібностях і його вихованні» (1773 р.) досить чітко визначив основний принцип індивідуальних відмінностей у здібностях людини:

«... нерівність умів є результатом відомої причини, і ця причина — різниця у вихованні». Були потрібні подальші наукові дослідження і чисельні зібрані факти, що підтверджують або заперечують різні погляди на природу здібностей, обдарованості, таланту.

Такі вчені, як Ж. Холодов і В. Кузнецов (2000), дослідники теорії і методики фізичної культури і спорту, визначають здібності, як сукупність якостей особистості, що відповідають об'єктивним умовам і вимогам до певної діяльності і забезпечують успішне її виконання. Зауважимо, що у спорті мають значення як загальні здібності (що забезпечують відносну легкість в оволодінні знаннями, вміннями, навичками, а також продуктивність в різних видах діяльності), так і спеціальні здібності (необхідні для досягнення високих результатів у конкретній діяльності, зокрема, у виді спорту, змагальній дисципліні та ін.).

Численні розробки сучасних вчених дозволяють стверджувати, що в питаннях вроджених задатків та обдарованості найважливішу роль відіграють обрані критерії оцінювання. Разом з тим наукові дані свідчать, що контрольні випробування у переважній більшості випадків говорять лише про сьогодишню готовність кандидата виконати запропонований йому набір тестів і дуже мало — про перспективні можливості. Критерії оцінювання, як заявляє професор Л. Волков (1998), досить багатогранні. Це критерії оцінки спортивної обдарованості; антропометричні, психофізіологічні, педагогічні критерії.

1.2. Критерії оцінки індивідуальної готовності

Теоретичний аналіз і узагальнення досвіду практики спортивних єдиноборств, БМ взагалі й дзю-дзюцу, зокрема, свідчать, що досягнення в цих видах рухової діяльності залежать від значної кількості факторів як об'єктивного, так і суб'єктивного характеру.



Фото 1.2. Тестування
готовності

У той же час встановлено, що готовність до навчання БМ потребує, крім технічного забезпечення, досить високого рівня розвитку фізичних здібностей, функціональних можливостей, а також певних особливостей психофізіологічного стану, які й дають впевненість прийняття правильного рішення — при незвичайних ситуаціях на атестаційних семінарах; в екстремальних умовах під час самозахисту; на змаганнях. В той же час, як відзначає ряд вчених, проблема готовності до різних видів діяльності є предметом дослідження різних наукових дисциплін. Особливу увагу цій проблемі приділено в педагогічних роботах (М. Данилко, М. Карченкова, О. Петунін, І. Пресняков, О. Шапран, С. Стрельбицька, Т. Scherban, Е Луерун'sh, та ін.) При визначенні готовності студентів до педагогічної діяльності, формування готовності та її оцінка в процесі навчання має велике значення. Природно, актуальним є й визначення Б. Євстафієва, який стверджує, що *«готовність — це оптимальний рівень культури особистості, що представляє собою суму зазначених вище показників, які переходять від їх суми до цілісної системи, а зв'язки між компонентами носять стійкий характер. Цей стан дає можливість людині виконати конкретний вид професійної діяльності»*.

Що стосується навчання бойовим мистецтвам, то під поняттям *«готовність»* розуміється інтегральне, багаторівневе, динамічне, особистісне твердження, що включає психологічне, теоретичне, практичне, фізичне і психофізіологічні компоненти (рис. 1.1).

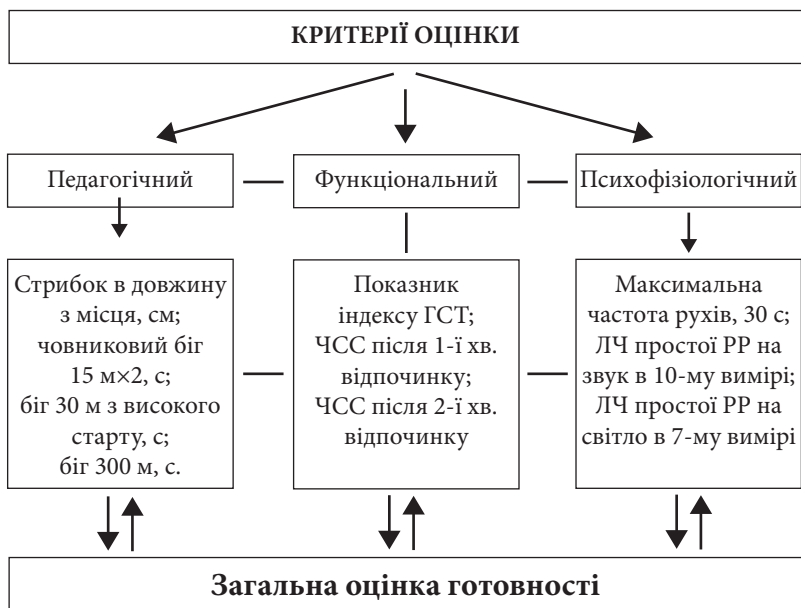


Рис. 1.1. Схема критеріїв і зміст оцінки готовності студентів до навчання бойовому мистецтву школи Дзю-дзюцу (цит. за: О. Орлов, 2013)

При визначенні готовності студентської молоді до навчання БМ та інформативності індивідуальних показників використані результати кореляційного аналізу, який проводився за трьома рівнями: *високим* — $r_1 = >0,7$; *середнім* — $r_2 = \leq 0,5 - \leq 0,7$; *низьким* — $r_3 = < 0,33 - 0,5$. Всі показники, що характеризують готовність до навчання, розподілені за критеріями: педагогічним, функціональним і психофізіологічним.

1.3. Визначення загальної оцінки готовності студентів до занять бойовими мистецтвами, корекція і вибіркова спрямованість педагогічних дій

На підставі порівняльного аналізу суми кореляцій одного показника щодо інших у кожному критерії визначено найбільш значущі складові структури готовності студентів до навчання

БМ школи Дзю-дзюцу. Фізичний розвиток у поєднанні з фізичною підготовленістю має найбільший показник інформативності ($\bar{x}_r = 0,75-0,82$), що свідчить про його значний вплив на успішність навчання бойовому мистецтву. Слід зазначити, що показники фізичного розвитку (маса і довжина тіла, обхват грудної клітки) входять, як складові, до алгоритму діагностики здоров'я людини. Фізичні здібності визначають за показниками швидкості (біг на 30 м), швидкісній витривалості (біг на 300 м), швидкісної сили (стрибок в довжину/висоту з місця) і спритності (човниковий біг 15 м×2). Ці інформативні показники фізичних здібностей в сумарній значущості кореляцій варіюють в межах 0,60–0,70.

Для оцінки готовності студентів до навчання бойовому мистецтву розроблені таблиці ($\bar{x} \pm 2\sigma$) з диференціацією її на «високу», «середню», «низьку», де σ — величина середнього квадратичного відхилення (тобто відхилення варіанта, яка отримана в дослідженні, від їх середньої величини) і покликана доповнювати характеристику групи явищ. Обчислювати середнє квадратичне відхилення за розмахом окремих значень вигідно при малому числі вимірювань — при числі варіант не більше 20 (а це, як відомо, має велике значення для порівняльних педагогічних експериментів). Величина середнього квадратичного відхилення залежить від величини коливань варіант: чим більше амплітуда відмінностей між крайніми значеннями варіант, тобто чим більше мінливість ознаки, тим більшою буде величина середнього квадратичного відхилення. Закон нормального розподілу Гауса говорить, що переважна більшість значень в однорідній групі варіант зустрічається в інтервалі, розташованому близько до середньої арифметичної величини. Чим більше відрізняється кожна окрема варіанта від середньої арифметичної величини, тим вона рідше зустрічається. Зазначимо, що при нормальному розподілі Гауса варіанти розташовані в окремих межах. *Наприклад*, в межах $M \pm 3\sigma$ розташовано 99,7 % всіх варіант ознаки. У нашому випадку методологія досліджень визначалася, перш за все, складністю досліджуваного

об'єкта, зокрема, це студентська молодь віком від 19 до 21 року, яка навчається бойовим мистецтвам (на прикладі дзю-дзюцу) на початковому етапі базової підготовки з різним ступенем загально-фізичної підготовки і слабкою теоретичною підготовкою, тому цей факт і пояснює такий розкид даних і визначень оцінки в межах ($\bar{X} \pm 2\sigma$).

Отже, готовність до навчання бойового мистецтва в педагогічному критерії (табл. 1.1) визначають показники фізичного розвитку, як компонентів здоров'я, їхні фізичні здібності, такі як швидкість і спритність.

Таблиця 1.1.

Диференційна оцінка готовності студентів до навчання дзю-дзюцу за показниками фізичних здібностей
(цит. за: О. Орлов, 2013)

№ п/п	Вимір	Оцінка готовності, $\bar{X} \pm 2\sigma$		
		Висока, 3 бали	Середня, 2 бали	Низька, 1 бал
1.	Стрибок в довжину з місця, см	273–246	245–228	227–219
2.	Човниковий біг (15 м×2), с	6,5–6,8	6,9–7,3	7,4–8,0
3.	Біг (30 м) з високого старту, с	4,3–4,5	4,6–4,9	5,0–5,5
4.	Біг (300 м) з високого старту, с	50,4–53,8	53,9–61,0	61,1–71,6

Слід зазначити, що в бойових мистецтвах, де часто виникають ситуації, які вимагають прояву граничної сили і швидкості, мужності і волі, високого рівня техніки, необхідний значний запас «прочності» цих компонентів. І, звичайно, усім, хто займається бойовими мистецтвами, потрібний функціональний запас тих компонентів, що, в цілому, забезпечує стабільне виконання рухових дій захисного характеру (міцність рухових навичок, привченість до умов поєдинку, вольові якості, миттєвість оцінки зовнішніх умов, швидкість прийняття рішення, сила і швидкість м'язів, рухливість в суглобах, стійкість проти

травм). Ретельний розгляд досліджень професора В. М. Платонова показує, що «...потенційними факторами ризику травм може бути сам характер вправ, рівень їх засвоєння...», що саме по-собі співзвучне багаторазовому повторенню (близько 10 тис. разів), за оцінками майстрів бойових мистецтв Сходу, по вивченню/засвоєнню техніки рухів.



Фото 1.3. Під час навчальних семінарів в Казахській академії спорту і туризму з д.п.н. професором В.М. Платоновим



Фото 1.4. Виконання принципу «Сен но сен»

Показово, що саме поняття «захисні дії» не передбачає напряду «відсиджування в обороні», тобто обов'язкового очікування атакуючих дій противника, незалежно від його часу виконання. Захисними діями в таких випадках може бути і атака, спрямована на випередження, коли противник планував атакувати вас, і вже почав будь-які дії в цьому напрямку, тобто — виконуємо принцип *Сен но Сен*.

Ми підходимо до необхідності оцінки фізичної працездатності в субмаксимальних тестах, його інтегрального показника, що дозволяє акцентувати функціональні можливості рухових систем організму і, в першу чергу, продуктивність кровообігу і дихання, чим саме й є завдання функціональної підготовки. При визначенні функціональних можливостей у спортивній практиці та практиці бойових мистецтв, в тому числі, використовуються як лабораторні методи, так і спеціальні тести оцінки аеробної працездатності, оскільки відомо, що одну з головних ролей в пристосуванні організму до м'язової діяльності грає серцево-судинна система.

Функціональні можливості серцево-судинної системи визначаються при виконанні студентами Гарвардського степ-тесту. Кореляційний аналіз виконаних попередніх замірів підтверджує, що високу інформативність має комплексний показник функціональних можливостей — Індекс ГСТ ($\Sigma r = 0,75$) з показниками ЧСС після першої та другої хвилини відпочинку. Отримані дані стали підставою для включення цих показників у зміст оцінки готовності студентів до навчання бойовим мистецтвам (табл. 1.2). У процесі вивчення функціональних можливостей дослідники рекомендують використовувати ще один метод підходу, який дозволяє визначити функціональні можливості організму за показниками тепінг-тесту.

Таблиця 1.2.

Диференційна оцінка готовності студентів до навчання дзю-дзюцу за показниками функціональних можливостей при виконанні Гарвардського степ-тесту
(цит. за: О. Орлов, 2013)

№ п/п	Вимір	Оцінка, $\bar{x} \pm 2\sigma$		
		Висока, 3 бали	Середня, 2 бали	Низька, 1 бал
1.	Індекс Гарвардського степ-тесту	48,9–53,0	42,4–48,8	35,4–42,3
2.	ЧСС, 1хв. відпочинку, уд.ххв ⁻¹	105–113	114–129	130–153
3.	ЧСС, 2хв. відпочинку, уд.ххв ⁻¹	91–99	100–115	116–139

Психофізіологічний стан студентів, що вивчають єдиноборства, характеризують такі психомоторні показники як швидкість переробки інформації, швидкість одиночного руху (ШОР), максимальна частота рухів за 5 сек, оптимальне число рухів за 30 сек, відношення оптимальної частоти рухів до максимальної.

Психофізіологічний стан студентів оцінюється за показниками 10-, 9- і 6-го вимірювань динаміки латентного часу рухової реакції (ЛЧРР) на світло і частоти рухів протягом 30 і 60 с.

Висока інформативність показників ЛЧРР на світло, перш за все, дає підстави зробити висновки, що для практики бойових мистецтв ці показники мають важливе практичне значення.

При визначенні інформативності показників тепінгметрії за даними максимальної частоти рухів слід зазначити високі взаємозв'язки значень показника суми рухів за 30 сек (табл. 1.3). Розробка таблиць ґрунтувалася на рекомендаціях щодо диференціації оцінок у балах «висока», «середня», «низька» у межах $(\bar{X} \pm 2\sigma)$.

Таблиця 1.3.
Диференційна оцінка готовності студентів
до навчання дзю-дзюцу за психофізіологічними показниками
(цит. за: О. Орлов, 2013)

№ п/п	Вимір	Оцінка готовності, $\bar{X} \pm 2\sigma$		
		Висока, 3 бали	Середня, 2 бали	Низька, 1 бал
1.	ЛЧ прост. РР на світло в 7-ому вимірі, мс	6,8–14,4	14,5–30,2	30,3–45,8
2.	ЛЧ прост. РР на звук в 10-ому вимірі, мс	6,5–10,2	10,3–35,3	35,4–60,3
3.	Загальна частота рухів, 30 с.	304–250	249–169	168–88

Сучасний розвиток єдиноборств дозволяє стверджувати, що перемога в можливому жорсткому контакті протистоянь у бойових мистецтвах залежить не стільки від рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей, але й, значною мірою, від уміння управляти своїми діями і поведінкою, а також швидкістю прийняття правильного рішення, найкраще миттєвого, в складних умовах боротьби, де вирішується не доля першого чи другого місця на змаганнях, а інколи й самого життя людини, керуючись принципом «*Сейси о теецу*».

Успіх також залежить від своєчасності вибору вірного рішення: *(наприклад, блок як метод реагування буде корисним у*



Фото 1.5. Фрагмент
реагування на неочікувану
атаку противника

разі, якщо він виконаний не раніше і не пізніше, а своєчасно), залежить від швидкості й успішності реалізації техніко-тактичного потенціалу, тобто від стійкості особистості, яка дозволяє протистояти стресовій ситуації, сприяє вмінню успішно адаптуватися до перемінних умов контактної боротьби. Час реагування на дії подразників ЛЧРР на світло у студен-

тів при вивченні дзю-дзюцу на початковому етапі тестування значно гірше за показники у спортсменів, які раніше стали на шлях професійних спортивних єдиноборств у боксі, вільній боротьбі, тощо. Це пояснює давно відомий науковий факт, що *«... оскільки сила подразника кодується через частоту виникаючих імпульсів збудження, то зменшується інтенсивність приходу до ефектора сигналу, і реакція зменшується або за інтенсивністю, або за швидкістю»*.

Надалі, після етапу навчально-тренувальних занять, відбувається значна позитивна динаміка за результатами спортсменів споріднених в ударно-кидкових видах єдиноборств. Розроблені критерії та зміст оцінки готовності студентів до навчання бойовому мистецтву школи Дзю-дзюцу дозволяють диференційовано визначити як сильні, так і слабкі можливості студентів, дають змогу проводити індивідуальну корекцію й визначитись у вибірковій спрямованості педагогічних дій.

Висновки до Розділу 1:

1. Результати проведеного теоретичного аналізу свідчать, що спадкова лінія розвитку вчення про здібності, як попередньої форми індивідуальної готовності психічних явищ, починається з глибокої давнини.

2. Під поняттям *«готовність»* розуміється інтегральне, багаторівневе, динамічне, особистісне твердження, що включає

психологічні, теоретичні, практичні, фізичні та психофізіологічні компоненти.

3. До змісту схеми оцінки готовності до занять увійшли показники, що характеризують фізичні, функціональні та психофізіологічні критерії адепта бойових мистецтв.

4. Для зручності і практичного застосування оцінка рівня готовності розроблена в межах трибальної системи: «висока», «середня», «низька».

5. Розроблена схема критеріїв і зміст оцінки готовності студентів до навчання бойовому мистецтву школи Дзю-дзюцу дозволяє прискорити питання визначення сильних і слабких сторін підготовки, що якісно відображається протягом усього процесу навчання.

Теми і питання для обговорення на семінарських заняттях

Тема 1. Основні поняття в єдиноборствах

Визначення понять «спорт», «єдиноборства».

Яка мета вивчення дисципліни «Теорія і методика спортивних і бойових єдиноборств»?

Які завдання вирішуються при вивченні навчального матеріалу?

Взаємозв'язок і різниця понять «спортивні єдиноборства» і «бойові мистецтва».

Які перспективи подальшого вивчення техніки дзю-дзюцу?

Тема 2. Оцінка індивідуальної готовності студентів до навчання бойовим мистецтвам

Історія розвитку знань про особливості, здібності, обдарованість, готовність.

Критерії готовності до навчання (педагогічні, медико-біологічні, психофізіологічні).

Визначення загальної оцінки готовності до навчання бойовим мистецтвам.

Корекція оцінки готовності в бойових мистецтвах.

Вибіркова спрямованість оцінки готовності у різних школах бойових мистецтв.

Практичні завдання:

Визначення педагогічних методів оцінки готовності (швидкісних і координаційних здібностей).

2. Визначення функціональних можливостей серцево-судинної системи (індексу ГСТ; ЧСС до тестування; відразу після тестування; після одної хвилини відпочинку; після другої хвилини відпочинку; після третьої хвилини відпочинку).

3. Визначення психофізіологічного стану готовності до навчання (загальної максимальної частоти рухів, середньої максимальної частоти рухів, швидкості одиночного руху, етап досягнення максимальної серійності частоти рухів, співвідношення оптимальної частоти руху до максимальної).

Теми для рефератів

1. Історія виникнення і розвитку єдиноборств.
2. Історія виникнення і розвитку «західних» видів єдиноборств.
3. Історія виникнення і розвитку «східних» видів єдиноборств.
4. Питання вивчення обдарованості в єдиноборствах.
5. Питання вивчення здібностей в єдиноборствах.
6. Визначення готовності студентів до навчання єдиноборствам відповідно до фізичних здібностей.
7. Визначення готовності студентів до навчання єдиноборствам згідно функціональної підготовленості.
8. Визначення готовності студентів до навчання єдиноборствам відповідно до психофізіологічного стану.
9. Контроль фізичної підготовленості в спортивних єдиноборствах.

Теми для самостійної дослідницької роботи:

1. Історія розвитку фізичної культури і єдиноборств.
2. Основи науково-методичної діяльності у фізичній культурі.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ БОЙОВОМУ МИСТЕЦТВУ ДЗЮ-ДЗЮЦУ

2.1. Побудова тренувальних програм у спортивних єдиноборствах

Характерною рисою системи сучасної спортивної підготовки, як стверджують дослідники, є її переважаючий напрямок, пов'язаний із завоюванням вищих нагород у змаганнях. Різке підвищення конкуренції в ліцензійних стартах обумовлено, з одного боку, зростаючою популярністю спорту в світі і розширенням географії переможців, з іншого — збільшенням кількості претендентів на нагороди і, відносно, «рівним» класом спортивної еліти.

В основі цих явищ, як вважають вчені Г. Арзютов (1999), В. Костюкевич (2008), Г. Туманян (1997), лежить удосконалення всієї сукупності факторів (засобів, методів і умов), що дозволя-



Фото 2.1. Фрагмент змагань
Етапу Кубка Світу з ушу
санышоу



Фото 2.2. Фрагмент змагань
Ірігумі дзю-дзюцу

ють направлено впливати на зростання майстерності спортсмена і забезпечувати необхідний ступінь його готовності до високих спортивних досягнень. Однак, незважаючи на вагоме значення цих факторів, прогрес спорту, врешті-решт, визначає методику тренувань. Сьогодні, як в єдиноборствах, так і в спортивних іграх, спостерігається стрибкоподібне збільшення обсягу змагальної діяльності.

Водночас, передовий досвід підготовки представників різних видів єдиноборств переконливо свідчить, що великі, а інколи занадто надмірні, змагальні навантаження призводять до



Фото 2.3. Фрагмент елітного поєдинку

перенапруження функціональних систем організму, зростання травматизму, скорочення тривалості виступів на етапі збереження спортивних досягнень і, як наслідок, зниження рівня спортивних результатів.

Запобігти цьому процесу можна раціональною побудовою багаторічної спортивної підготовки, що обумовлюється збалансованим співвідношенням різних її видів і роботи різної спрямованості. Зниження спортивних результатів залежить і від динаміки тренувальних навантажень, регулювання часу настання стомлення та відпочинку, необхідними, разом з раціональним харчуванням, способами відновлення працездатності, стимуляції і мобілізації функціональних резервів, використанням нетрадиційних способів підготовки, а також застосуванням тренувальних програм з урахуванням індивідуальних можливостей спортсменів. Отже, управління системою підготовки спортсменів включає в себе управління підсистем, а саме, спортивного тренування; змагань; інших факторів підготовки.

Основою для побудови ефективних програм є така особливість змагальної діяльності, яка дозволяє визначити переваги і недоліки в структурі підготовленості спортсмена, а також вміння регулювати та програмувати тренувальний процес і прово-

дити заходи щодо відбору з урахуванням закономірностей індивідуальної динаміки формування спортивної форми.

Сучасна практика спорту показує, що ефективність змагальної діяльності залежить від індивідуальних особливостей спортсменів і ступеня їх реалізації в процесі тренувань і змагань. Тому процес спортивної підготовки слід тісно пов'язувати не тільки з формуванням оптимальної структури, але і зі схильністю даного спортсмена до того чи іншого типу ведення поєдинку (*манерою ведення бою*).

Дослідження засновника спортивної генетики Клода Бушара (1983), згодом Л. Матвеева, В. Платонова, І. Ахметова, В. Ільїна, Л. Гуніної та інших свідчать про наявність генетично обумовленої схильності спортсменів до роботи певної енергоспрямованості. Ця закономірність спостерігається як в єдиноборствах, так і в спортивних іграх, цим самим пояснючи індивідуальні особливості ведення спортсменом змагальної діяльності, а також необхідність враховувати цей факт при плануванні спортивної підготовки.

2.2. Програма поетапного навчального вивчення студентів бойовому мистецтву Дзю-дзюцу

Проведений теоретичний аналіз і досвід практики дозволив план річного навчального циклу розподілити на чотири етапи, які отримали, згідно із завданнями, умовні назви:

Перший етап — «Учень початкового рівня».

Другий етап — «Старший учень».

Третій етап — «Самостійний практикант».

Четвертий етап — «Помічник вчителя».

Авторська програма поетапного навчання студентів бойовому мистецтву школи Дзю-дзюцу (О. Орлов, 2013) була складена на основі методичних рекомендацій з теорії фізичного виховання і спорту, а також процесу вивчення і досліджень провідних майстрів дзю-дзюцу Ясумото Акієші, Антонія Гарсії, Яна Карлсона, Крістофера Кондратовича, Брайана Чіка і

багатьох інших. Атестаційна програма «Бушинкан Дзю-дзюцу Мокуроку» по вивченню дзю-дзюцу містить атестаційні вимоги Міжнародного центру вивчення бойових мистецтв «Бушин-Кай Інтернешнл» (м. Одеса, Україна).

Для кожного з чотирьох етапів в річному циклі підготовки (рис. 2.1) визначено цілі і завдання в розділах підготовки (теоретична, фізична, технічна): засоби і форми підготовки; розподіл часу на різних етапах підготовки; типи тренувальних занять різної спрямованості; потижневий розподіл програмного матеріалу; контрольні вправи.



Рис. 2. Структура та зміст річного циклу поетапного навчання студентів бойовому мистецтву школи Дзю-дзюцу (цит. по: О. Орлов, 2012)

Визначення рівня підготовленості обумовлено, з одного боку, необхідністю аналізу розроблених заходів, а з іншого — метою коригування тренувального процесу. Контроль і оцінка підготовленості проводяться за тестами, які дозволяють оцінити як загальні, так і спеціальності здатності студентів у кінці кожного етапу. Навчальний матеріал подано з присвоєнням студентам ступенів кваліфікації після кожного етапу і як системи учнівських поясів, пов'язаного із атестаційними вимогами школи Дзю-дзюцу.



Фото 2.4. Чемпіонат СНД 2007 р. по дзю-дзюцу: Головний суддя — Соке Ясумото Акієши, Х ДАН Дзю-дзюцу, судді змагань: Євгеній Радішевський, VIII ДАН, Олександр Орлов, VI ДАН Дзю-дзюцу

Вивчення бойових мистецтв — це багатоетапний процес, який включає конкретний зміст навчання, відповідно до:

— вимог суспільства — його впевненість у безпеці для інших громадян техніки дзю-дзюцу;

— виходячи із сучасних вимог педагогічної науки, закономірностей процесу навчання бойовим мистецтвам із наукою фізичного виховання на основі аналізу його ефективності;

— обґрунтування принципів і правил навчання на основі виявлених закономірностей;

— створення організаційних форм, методів і прийомів навчання;

— забезпечення матеріально-технічної бази, засобів навчання, які може використовувати вчитель у процесі навчання.

Задача дисципліни «Теорія та методика спортивних і бойових єдиноборств» полягає у формуванні професійного світогляду, основ знань і навичок в області БМ, навчанні студентів особливостям проведення навчально-тренувальних занять на основі сучасних теоретичних даних і практики як східних, так і прийнятих в Європі і Америці західних бойових мистецтв. Структура східних єдиноборств значно відрізняються від таких видів спорту, як бо-

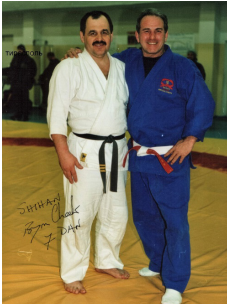


Фото 2.5. Олександр Орлов із Соке Брайаном Кевіном Чіком, Х ДАН Джуко Шин рю Дзю-дзюцу

ротьба та бокс, що вимагало спеціальних досліджень та експериментальної перевірки, які були застосовані для студентів з метою подальшого впровадження їхніх знань у самостійну спортивну та бойову практику.

Під структурою розуміються склад і побудова системи бойових мистецтв (об'єкту, предмету), іншими словами — кількість елементів (компонентів, частин) і характер зв'язків між ними. Ці зв'язки можуть бути ієрархічними, субординаційними (підпорядкованими по вертикалі, *наприклад*, техніка виведення з рівноваги — Укемі Вадза), або координаційними, розташованими в одній площині і на одному рівні (*наприклад*, техніка Аші наге і Аші дорі).

З одного боку, вивчення взаємозв'язку компонентів, що визначають структуру навчання техніки бойових мистецтв Сходу, у студентів повинно проводитися з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей. Формування вмінь і навичок самостійного планування та організації поетапного навчання спортивним і бойовим єдиноборствам, проведення самостійного оцінювання студентів при відборі до занять дзю-дзюцу забезпечує подальше зростання спортивної майстерності «учнів» завдяки навчанню в школі Дзю-дзюцу. З іншого боку, це дасть можливість оволодіти особливостями проведення навчально-тренувальних занять з особами, що займаються, на основі сучасних даних теорії і практики східних і прийнятих в Європі та Америці західних бойових мистецтв.

При навчанні базової техніки (Кіхон Вадза) дзю-дзюцу набуваються наступні знання та вміння:

1. Поняття про основні закономірності розвитку бойових мистецтв (дзю-дзюцу).
2. Вивчення теорії і методики навчання дзю-дзюцу.

3. Оволодіння основами атестаційних програм шкіл дзю-дзю-цу і методикою їх навчання.
4. Вивчення системи багаторічної підготовки.
5. Розуміння особливостей організації роботи із вивчення бойових мистецтв у школах, ДЮСШ, колективах фізичної культури.
6. Використання і засвоєння теоретичних знань на практиці.
7. Вміння демонструвати техніки дзю-дзюцу.
8. Оволодіння навиками організації та проведення ефективної виховної, патріотичної і навчально-тренувальної роботи.
9. Вміння організувати і проводити змагання з дзю-дзюцу.
10. Формування узагальненої моделі особистості сенсея бойових мистецтв, на етапі становлення якого слід враховувати його ідейні, моральні та вольові властивості, його професійні якості, рівень спортивної майстерності та педагогічної зрілості.



Фото 2.6. Консультація д.п.н., професора Л. Волкова під час розробки програми

Розроблена програма (табл. 2.1) навчання студентів бойовому мистецтву школи Дзю-дзюцу базується на сучасних вимогах як загальної, так й спеціальної педагогіки. На кожному з етапів навчання студенти отримують знання і навички з теорії і практики фізичної, технічної, психологічної підготовки та методики оцінки й контролю за підготовленістю з метою корекції педагогічного процесу.

Навчання бойовому мистецтву Дзю-дзюцу, як і навчання спортивним єдиноборствам в цілому, в процесі навчально-виховної роботи зі студентами потребує виконання загальних педагогічних і спеціальних принципів. Особливостями системи самостійної підготовки в бойових мистецтвах насамперед було кілька методів: мистецтво дихання (*Кі рьоку*), вміння розслаблятися (*Ясуме*), методи концентрації уваги на вольових зусиллях у поєднанні з виконанням вправ (*Занишин*), а також підхід до розучування самих рухів з використанням динамічних і статичних варіантів.

Таблиця 2.1.
Програма поетапного навчання студентів бойовому мистецтву
Дзю-дзюцу (цит. за: О. Орлов, 2012)

№ п/п	Тема занять	Кількість годин	
		лекції	практичні
Етап 1. Учень початкового рівня			
1.	Тестування і визначення рівня готовності до навчання	—	40 хв
2.	Історія розвитку бойових мистецтв, правила поведінки в залі (Додзю). Виникнення і розвиток Дзю-дзюцу.	1 год.	
3.	Особливості фізичної підготовки в бойових мистецтвах. Особливості проведення першої частини заняття — розминки.	1 год.	
4.	Фізична підготовка (Рентайхо).	—	15 год
5.	Технічна підготовка (Гіхо).	—	13 год
6.	Вивчення технік: основних стойок (Шизантай);	—	1 год
7.	спасіння тіла при падіннях (Укемі Вадза);	—	2 год 40 хв
8.	переміщення (Аши сабаки);	—	1 год 30 хв
9.	нанесення основних ударів в дзю-дзюцу (Атемі Вадза);	—	1 год
10.	основних утримань в положенні лежачи (Осае Вадза);	—	1 год 20 хв
11.	захист від ударів — блокування (Уке Вадза);	—	2 год
12.	нахили і відхилення тулубом (Каваші Вадза);	—	50 хв
13.	підйоми з положення лежачи при утриманні в захваті (Тайчі Агару Вадза-іккьо);	—	1 год 30 хв

продовження Таблиця 2.1.

14.	різновиди блокувань лежачи при атакуючих діях противника — уке (Гошин камайю).	—	1 год 10 хв
15.	Контроль першого етапу занять	—	20 хв
Етап 2. Старший учень			
1.	Техніка рухів у бойових мистецтвах. Методи тренувань і основні принципи вивчення техніки в дзю-дзюцу	1	
2.	Організація та проведення навчальних поєдинків (<i>якусоку ренсю</i>), змагань і показових виступів з дзю-дзюцу.	1	
3.	Фізична підготовка (Рентайхо)	—	14 год
4.	Технічна підготовка (Гіхо)	—	14 год
5.	Навчання техніки: спасіння тіла при падіннях (Укемі Вадза);	—	1 год
6.	звільнення від захватів (Нукі Вадза);	—	3 год
7.	збереження рівноваги при переміщеннях противника — положення лежачи (Не вадза, тай-сабакі);	—	50 хв
8.	переміщення на колінах (Шико);	—	20 хв
9.	нанесення ударів і їх комбінування (Рензоку атемі);	—	90 хв
10.	виведення з рівноваги (Кузуши Вадза);		20 хв
11.	проведення кидків за допомогою ніг (Аши Наге);	—	2 год 10 хв
12.	больової дії на суглоби пальців рук (Юбі кансетсу);	—	1 год 40 хв
13.	різновиди блокувань при нанесенні ударів — затягування, виведення з рівноваги, атемі (Оши уке);	—	1 год
14.	звільнення від утримувань <i>торі</i> в партері і перехід на утримання <i>уке</i> (Не Вадза: Гошин камайю);	—	1 год 20 хв

продовження Таблиця 2.1.

15.	різновиди блокувань при нанесенні ударів — затягування, виведення з рівноваги, атемі (Оши уке);	—	1 год
16.	звільнення від утримувань <i>торі</i> в партері і перехід на утримання <i>уке</i> (Не Вадза: Гошин камайю);	—	1 год 20 хв
17.	Нанесення ударів — перша ката (Іпон ме).	—	1 год
	Контроль другого етапу занять	—	20 хв
Етап 3. Самостійний практикант			
1.	Дзю-дзюцу як навчальна дисципліна в ЗВО України. Соціальна значущість дзю-дзюцу.	1	
2.	Необхідність і доцільність вивчення дзю-дзюцу.	1	
3.	Фізична підготовка (Рентайхо).	—	13 год
4.	Технічна підготовка (Гіхо).	—	15 год
5.	Вивчення техніки: спасіння тіла при падіннях (Укемі Вадза);	—	50 хв
6.	проведення кидків (Аши Наге) при переміщеннях в захватах противника вперед/назад (Кіхон Доса);	—	2 год 30 хв
7.	кидків через стегно (Коші Наге);	—	4 год 20 хв
8.	больової дії на лікоть руки (Хіджі кансетсу);	—	3 год 50 хв
9.	проведення кидків через стегно при переміщеннях в захватах <i>уке</i> вперед/назад (Кіхон Доса)	—	1 год 10 хв
10.	нанесення ударів в вільному режимі (Атемі но ката. Ніппон ме. Рензоку);	—	1 год 20 хв
11.	нанесення ударів <i>уке</i> з послідуєчим захватом його демонстратором (<i>торі</i>) (Цукамі уке но ката);	—	1 год
12.	Контроль третього етапу занять	—	20 хв

продовження Таблиця 2.1.

Етап 4. Помічник вчителя			
1.	Моральна і вольова підготовка в бойових мистецтвах.	1	1
2.	Особливості організації і проведення занять з бойових мистецтв у ЗВО України.	—	
3.	Фізична підготовка (Рентайхо).	—	2 год
4.	Технічна підготовка (Гіхо).	—	26 год
5.	Вивчення техніки: спасіння тіла при падіннях (Укемі Вадза);	—	50 хв
6.	больового впливу на лікоть руки (Хіджі Кансетсу) при переміщеннях уке вперед/назад (Кіхон Доса);	—	3 год 30 хв
7.	кидків через плече (Сеої Наре);	—	6 год
8.	больового впливу на зап'ясток руки (Коте кансетсу);	—	4 год
9.	переміщень на колінах з задушливим впливом (Суварі Вадза: Шиме но ката — іккйю);	—	2 год 20 хв
10.	больового та задушливого впливу з положення в партері зверху на уке (Не Вадза: Тате осае гіхо);	—	3 год 10 хв
11.	нанесення ударів в комбінаціях другої ката при зміщеннях уке (Атемі рензоку Вадза).	—	1 год 30 хв
12.	Закріплення техніки кидків за допомогою ніг (Аші Наре) при проведенні вільної боротьби (Енбу Рандорі).	—	4 год 40 хв
13.	Оцінка фізичного і психічного здоров'я учня дзю-дзюцу	—	40 хв
Усього:			112 год



Фото 2.7. Під час проведення Міжнародного конгресу Хакко Ден Шин рю Дзю-дзюцу з Соке Антонія Гарсія

Значна увага приділяється раціональному вибору необхідного темпу і ритму проведення самостійних занять. Ще однією відмінною рисою бойових мистецтв є використання на тренуваннях нетрадиційних спортивних снарядів. Це палиці, жердини, мотузки, а також багато видів холодної зброї. Характерним є те, що, як правило, майже всі спортивні снаряди не металевого походження.

Доповненням до особливостей підготовки в східних бойових мистецтвах є робота над правильним переміщенням тіла (Аші сабакі) з метою ефективних відхилень від атаки противника (Каваші Вадза) і виведенням противника з рівноваги (Кузуші Вадза).

Окрім чисто теоретичного значення, знання проблем рухової активності в бойових умовах має і велике практичне значення, оскільки на її основі реалізується оптимальна для даного суб'єкту методика навчання і тренування, стиль діяльності якої потребує роботи над подальшим вдосконаленням периферійного зору, що особливо важливо для ведення поєдинку з декількома (двома, трьома і більше) противниками.

Ці фундаментальні принципи знаходять пряме продовження у вузькоспеціальних методах підготовки. До них належать засоби загартовування «кондиціонування», «танрен» — зміцнення тіла і «текунда» — «набивання» / загартування різних ударних поверхонь тіла, освоєння техніки розбивання різних твердих предметів «темашіварі», вправи на ударостійкість і здатність опору великій вазі, що давить, колючим діям та ін. Окремий розділ у програмі відведено методиці контролю та оцінки підготовленості студентів в кінці кожного етапу. Такий підхід дозволяє викладачеві вносити корективи до педагогічного процесу навчання студентів бойовим мистецтвам.



Фото 2.8. Виконання темашіварі хідза гері



Фото 2.9. Виконання темашіварі маваші гері



Фото 2.10. Виконання темашіварі при розбиванні палаючого шиферу

Відомо, що молодь, як правило, особливо цікавиться холодною зброєю (палицями різної довжини, гострими предметами у вигляді ножів, як роботою з ними, так і проти них), що становить частину навчальних і клубних занять. Зауважимо, що цей розділ вивчається у подальшому, після вивчення базової техніки дзю-дзюцу. Ознайомлення з питань захисту від загрози та ударів зброєю, техніки нанесення ударів, тощо, проводяться далі в розділі Кіхон Букі Дорі.

2.3. Зміст, способи і методика поетапного навчання

Ефективність педагогічного процесу закладена в розумінні і використанні законів сприйняття інформації студентами, коли знання методичних прийомів необхідні. Проведений теоретичний аналіз, узагальнення практики та проведені попередні педагогічні експерименти дозволили визначитися в основних методичних підходах планування співвідношень видів підготовки та їх засобів, побудови річного циклу навчання, функцій, принципів і методів навчання, контролю і самоконтролю як при визначенні готовності, так і підготовленості в процесі навчання студентів бойовому мистецтву школи Дзю-дзюцу. Важливим, у цьому випадку, є розуміння необхідності розвитку/виховання основних і спеціальних фізичних здібностей, серед яких важливою є *м'язова чутливість*. Базуючись на отриманих теоретичних

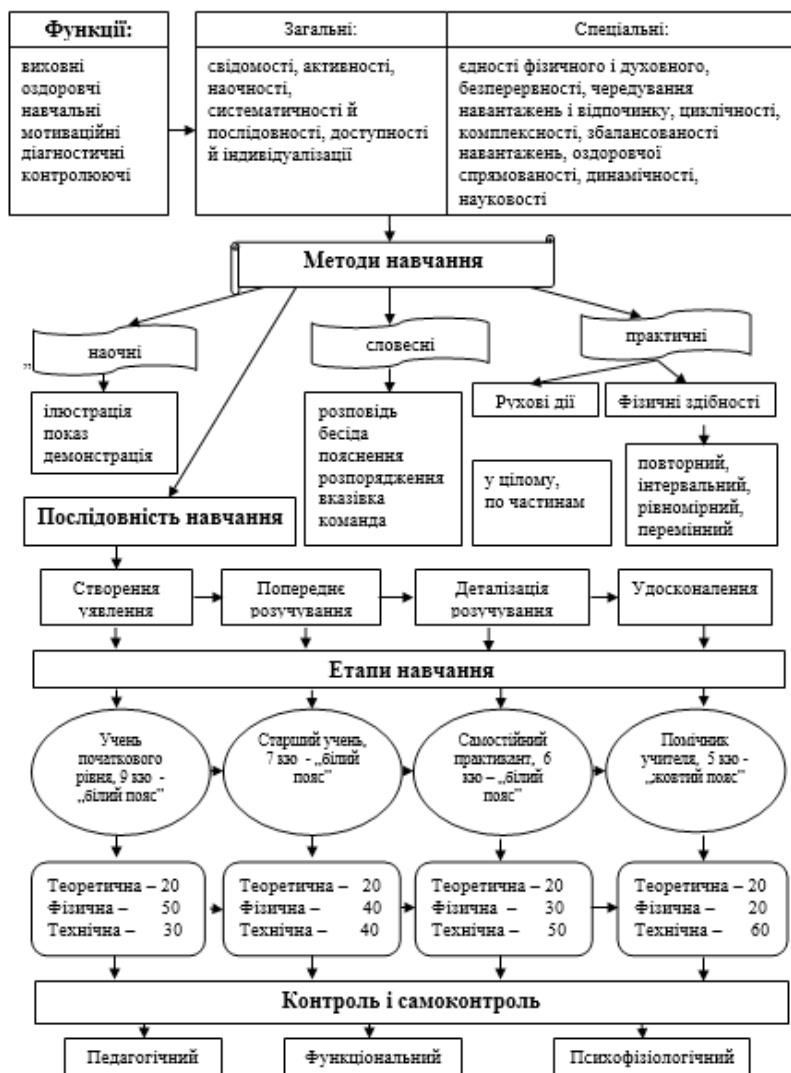


Рис. 2.2. Педагогічна модель річного циклу поетапного вивчення студентів вищого навчального закладу бойовим у мистецтві школи Дзю-дзюцу (цит. за: О. Орлов, 2013)



Фото 2.11. Проведення професором А.О. Артюшенко змагань з єдиноборств (кудо), як форма профорієнтаційної роботи до вступу в університет

і експериментальних даних, була розроблена педагогічна модель річного циклу поетапного навчання (рис. 2.2), яка і стала програмою дій на шляху початкового навчання студентів.

При плануванні підготовки до вивчення бойових мистецтв слід орієнтуватись на вікові зміни,

За своїм змістом педагогічна модель річного циклу поетапного навчання принципово відрізняється тим, що вона розглядається не крізь призму досягнень найвищого тренувального ефекту відносно тієї чи іншої здібності, а на основі вивіrenих експериментальних даних, отриманих за результатами кореляційного і факторного аналізу методики навчання в дзю-дзюцу.

Висновки до Розділу 2:

1. Система багаторічної спортивної підготовки має достатньо чітку диференціацію на етапи, що залежить від віку спортсмена, виду спорту і рівня спортивної підготовки.

2. Визначено, що навчання студентів бойовому мистецтву найбільш ефективно при розподілі річного навчального циклу на чотири взаємопов'язані етапи — «Учень початкового рівня», «Старший учень», «Самостійний асистент», «Помічник вчителя».

3. Для кожного етапу визначені завдання, зміст, способи і методика, а організація навчального процесу проводиться відповідно розроблених педагогічних умов. До моделі педагогічних умов включено: функції навчання (виховні, оздоровчі, навчальні, мотиваційні, діагностичні, контрольні), принципи навчання. До загальних належать принципи свідомості; активності; наочності; систематичності; послідовності; доступності та індивідуалізації). Спеціальними принципами навчання є принципи поєднання фі-

зичного і духовного; безперервності; систематичного чергування навантажень і відпочинку; циклічної побудови; комплексності, збалансованості навантажень; динамічності; науковості.

4. До змісту поетапної програми навчання бойовим мистецтвам включені дані раціонального співвідношення теоретичного, технічного та фізичного видів підготовки (змінність від етапу до етапу), яке визначено за результатами факторного аналізу.

5. Експериментально доведено ефективність методики, яка увійшла до програми поетапного засвоєння студентами систематизованого навчального матеріалу, що дозволяє комплексно вирішувати навчальні, оздоровчі та виховні завдання в процесі занять бойовими мистецтвами та підготовки вивіреної системи самозахисту як для студентів різного віку, так і для людей похилого віку.

Теми і питання для обговорення на семінарських заняттях:

Тема 1. Програма поетапного початкового навчання студентів бойовому мистецтву

1. Визначення понять «спортивна підготовка», «структура спортивної підготовки», «основні компоненти структури спортивної підготовки»?

2. Розкриття поняття «початковий етап підготовки», в якому віці він починається?

3. Особливості початкового етапу підготовки студентів у бойових мистецтвах.

Тема 2. Зміст, способи і методика поетапного навчання бойовому мистецтву Дзю-дзюцу

1. Основні компоненти структури підготовленості студентів під час навчання бойовому мистецтву школи Дзю-дзюцу.

2. Етапи річного циклу початкового навчання студентів дзю-дзюцу.

3. Особливість змісту кожного етапу річного циклу дзю-дзюцу і методика його навчання.

Практичні завдання:

1. Проведення тестування фізичного розвитку учнів дзю-дзюцу.
2. Проведення тестування фізичних здібностей студентів, які навчаються дзю-дзюцу.
3. Проведення тестування функціональних можливостей студентів під час навчання дзю-дзюцу.
4. Проведення тестування психофізіологічного стану учнів дзю-дзюцу.
5. Визначення динаміки змін фізичного розвитку, фізичних здібностей і психофізіологічного стану студентів у динаміці вивчення дзю-дзюцу.

Теми для рефератів:

1. Спортивні єдиноборства і бойові мистецтва: єдність і відмінності.
2. Підготовка в єдиноборствах (за вибором).
3. Особливості структури підготовленості в «ударних», «кидкових» і змішаних єдиноборствах (за вибором).

Теми для самостійної дослідницької роботи:

- Модельні характеристики фізичного розвитку спортсменів в «ударних», «кидкових» і змішаних єдиноборствах (за вибором).
- Модельні характеристики фізичних здібностей спортсменів в «ударних», «кидкових» і змішаних єдиноборствах (за вибором).
- Модельні характеристики функціональних можливостей і психофізіологічного стану спортсменів в «ударних», «кидкових» і змішаних єдиноборствах (за вибором).
- Сутність формування національної свідомості методами бойових мистецтв.
- Вивчення методів падіння як засіб самострахування тіла.
- Вивчення тактики самозахисту більш ефективна після вивчення техніки Дзю-дзюцу.

РОЗДІЛ 3

ПЕРШИЙ ЕТАП НАВЧАННЯ ДЗЮ-ДЗЮЦУ — «УЧЕНЬ ПОЧАТКОВОГО РІВНЯ»

Задачі першого етапу:

1. Ознайомити з історією виникнення і розвитку дзю-дзюцу, його зв'язком з іншими видами бойових мистецтв.
2. Провести тестування і визначити оцінку готовності студентів до початкового навчання бойовим мистецтвам (на прикладі дзю-дзюцу).
3. Розвинути фізичні здібності — швидкісну силу, швидкісну координацію (спритність) і швидкісну витривалість.
4. Вивчити основні базові елементи техніки дзю-дзюцу.
5. Удосконалити спрямованість занять бойовими мистецтвами на розвиток вольових і моральних якостей.
6. Підготувати студента до самостійного проведення першої частини практичних занять з присвоєнням йому звання «старший учень бойових мистецтв».

3.1. Теоретична підготовка (Рірон)

1. Історія розвитку бойових мистецтв

Кілька тисячоліть тому одне із арійських племен прийшло в Індію з Центрального Сибіру і поширило там різні види бойових мистецтв. Згодом Бодхіхарма — нащадок цього племені — заснував у Китаї на території Шаолінського монастиря одну з кращих шкіл єдиноборств, бойовий і філософський напрямок якої став відомим в багатьох країнах Південно-Східної Азії і Далекého Сходу. Інші арії, що пішли на захід, сприяли розвитку європейського напрямку бойових мистецтв, — так стверджує д.п.н., професор Дژهясіхара Шанті (<http://www.mahatmashanti>).

tv). Однак, існують й інші, прийняті вченими Європи, версії появи шкідливих бойових мистецтв.

Бойові мистецтва — китайське ушу, корейське таеквондо, японське дзюдо, дзю-дзюцу, айкідо, карате і багато інших — створюють своєрідний букет таємничих систем пізнання східної культури. Втручання західної цивілізації, комерційні підходи до бойових мистецтв все більше заплутують те, що стояло у витоках цих слів. Сучасне життя молодій людині ставить перед нею досить складні завдання, а одним з основних є так званий унікальний феномен (<https://www.scientificamerican.com/article/is-earth-s-life-unique-in-the-universe/>) — необхідність оволодіння наукою виживання.

Яка сутність науки виживання, і яке відношення мають до неї бойові мистецтва? Як стверджують фахівці, що наука виживання — це проблема фізичного розвитку людини, яка визначає її стійкість в екстремальних ситуаціях, в тому числі, готовність до протидії фізичному насильству. Тобто перед нами стоїть питання самозахисту — захисту себе своїми особистими силами і засобами. Цей факт й є основним з мотивів, що спонукають людину до занять бойовими мистецтвами — бажання придбати вміння протистояти агресії.

«Простий тверезий погляд на природу людини показує, що йому битися — як хижим звірам кусатися, а рогатим тваринам — бодатися. Людина — це тварина, яка постійно б'ється. Однак справді невірно вселяти нації або будь-якому класу, що отриманий удар — це страшне нещастя, за яке слід відплачувати вбивством», — стверджує Артур Шопенгауер.

Дженніфер Лоулер, майстер східних єдиноборств, дала таке визначення, що *«бойові мистецтва — це система прийомів, які використовується в бою»*. Однак у більш широкому розумінні бойові мистецтва — це процес духовного і фізичного вдосконалення особистості в тій фазі бою, де відсутня межа здоров'ю або навіть життю людини, що захищається.

Доля східних бойових мистецтв, що вийшли в ХХІ столітті далеко за межі свого регіону, продовжує хвилювати уми прихильників єдиноборств. Слід зазначити, що деякі традиційні

види бойових мистецтв і в Японії, і в Китаї зберегли свою початкову сутність завдяки сімейним традиціям. Основними змінами східних бойових мистецтвах і, перш за все, — витісненням їх духовно-морального змісту — вони зобов'язані західному впливу.

Незважаючи на це, у процесі навчання бойовим мистецтвам можна помітити широке використання сучасних методик фізичної (*рентайхо*) і психофізичної підготовки (*сінріхо*), питання удосконалення, як заявляє дослідник історії фізичної культури Л. Кун (1982), «...з арсеналу рухів військової підготовки». Дані обставини обумовлюють важливе значення більш детального розгляду поняття «*Бойові мистецтва*».

Вивчення бойових мистецтв почалося з того моменту, коли людині вперше довелося захищати себе від нападу і коли вперше вона змушена була добувати собі їжу, необхідну для виживання.

Два з найдавніших творінь людства — образотворчий і письмовий — донесли до наших днів історичну цінність єдиноборств, де бойові мистецтва представлялися не тільки як поєдинки атлетів із фантастичними хижакками або бої двох героїв (*наприклад*, битва Одиссея і Аякса), але й як елемент розвиненої системи виховання молоді. Так чи інакше, на світ з'явилася техніка рукопашного бою, або — бойові мистецтва.

Найбільш старовинне зображення бійців відноситься до VI–IV тисячоліття до н.е. і належить культурі Південного Двोरіччя (Сучасний Ірак), *наприклад*, ілюстрації опису подвигів Гільгамеша з Вавилонії. Іншими історичними пам'ятками є бронзова скульптура з Месопотамії (початок III тисячоліття до н.е.), яка увічнила поясну боротьбу; зображення на стінах гробниці Фіоххотена в Саккарі, де показані змагання шести пар юних борців (середина III тисячоліття до н.е.).

Більш широкий розвиток БМ отримали в Стародавній Греції. У 708 р. до н.е. боротьба увійшла до Програми еллінських Олімпійських ігор як дисципліна пентатлону. За її правилами переможеним вважався той, хто тричі торкався до землі будь-якою частиною тіла. Інший, більш відомий вид єдиноборства — Панкратіон (в перекладі з грецької — *вільна боротьба*), був включе-

ний в програму Олімпійських ігор в Стародавній Греції в 648 р. до н.е. і являв собою поєднання боротьби і кулачного бою. Проріснував, як олімпійський вид спорту, до 393 р. н.е. Серед авторів джерел літератури, що характеризують античну боротьбу, слід зазначити Лукіана, Хеліадора, Еміра, Філострата, Плутарха, Гомера (*наприклад*, в поемах «Іліада» та «Одіссея») та ін.

Всі ці факти свідчать про те, що боротьба прирівнювалася до мистецтва і мала досить широке розповсюдження. Нею займалися державні діячі і військові воєначальники, вчені і поети, серед яких були Мілон Кротонський, Піфагор, Платон, Піндар та ін. Найвідомішим з грецьких борців був Мілон Кротонський — шестиразовий чемпіон одних із перших Олімпійських ігор Греції. З цього моменту бойові мистецтва в Стародавній Греції стали не тільки яскравим, емоційним видовищем, а й способом демонстрації досягнень інших шкіл, самобутніх педагогічних систем.

Давньогрецький філософ Платон (раніше його звали Аристоклом; нове ім'я йому — Платон, дослівно «широкий», дав борець Арістон, який навчав його боротьбі), досяг у боротьбі великих успіхів, але за свідченням істориків, Платон показував свою фізичну перевагу не тільки в єдиноборствах. Поради по раціональному харчуванню мудреця і всесвітньовідомого математика Піфагора допомогли самоському атлету Еврімену, який мав малий зріст, перемогти на Олімпійських іграх.

Арістотель у своїй книзі «Політика» пропагував ідеали гармонійного виховання: *«Жива істота складається перш за все з душі і тіла. Тому слід звернутися до розгляду такої людини, фізичне і психічне єство якої знаходяться в найкращому (гармонійному) стані. У людей же зіпсованих або схильних до зіпсованості в силу їх нездорового і протилежного природі стану часто може здатися, що тіло панує над душею»*. Зокрема, саме цьому в Греції так багато уваги приділялось вихованню.

У Стародавньому Римі особливої популярності набували бої гладіаторів. У Латинській Америці, зокрема Бразилії, став відомий такий вид бойового єдиноборства як капоейра (афробразильське бойове мистецтво з елементами танцю, музики і акробатики).

В Іспанії, країні басків, були популярні поединки на ножах. В таких регіонах, як Грузія (чідаобе), Армения (кох), Казахстан (Курес), Таджикистан (гуштінгірі), Туркменія (гуреш), Тувинська боротьба (хуреш) також існують традиційні види єдиноборств, зокрема різновиди боротьби, що йдуть корінням в далеке минуле. На Русі популярними були кулачні бої. У більш пізній час в Європі були відомі лицарські турніри, до програми яких входили фехтування, боротьба, їзда верхи, стрільба з лука.

У період Середньовіччя бойові мистецтва розвивалися в двох напрямках:

по-перше, як одне з «семи благородних мистецтв» лицарів. В даному випадку поединки проходили в лицарських обладунках і широке застосування мало «мала — коротка» зброя — кинджали, стилети, кортики.

по-друге, боротьба без зброї, яка набула поширення серед селян і простих городян. Протягом XVIII століття бойові мистецтва перетворилися на народне мистецтво, хоча зберегли первозданне призначення, як мистецтво самозахисту.

Середньовічна Європа подарувала світові першу книгу з боротьби — «Мистецтво боротьби» (Фабіан фон Ауерсвальд, 1539), основна ідея якої зводилася до відпрацювання захисних дій «у разі необхідності». Однак християнські заповіді про умертвіння плоті сильно знизили можливості розвитку боротьби і бойових мистецтв в цілому, і це тривало аж до XIX століття. У XVIII столітті в ряді європейських країн з'явилися національні гімнастичні системи, до складу яких, поряд з іншими видами фізичних вправ, входила і боротьба. Особливий розвиток вона отримала у Франції, де з'явилися перші професійні борці, а також були видані посібники з вивчення боротьби, створені перші правила ведення поєдинків, відкрито атлетичні арени для греко-римської боротьби (90-і роки XIX століття).

У XVII столітті на основі різних стилів англійського рукопашного бою народився такий вид спорту, як бокс. Однак дослідники виділяють в історії зародження боксу три періоди до того, як цей вид єдиноборства став тим, який ми бачимо сьогодні:

1-й період. На початковому етапі розвитку боксу дозволялось примінення м'яких каменів, які використовувалися від часу Гомера до кінця IV століття до н.е. Ця форма озброєння складалася з довгих тонких ременів, що робилися з м'якої сиром'ятної шкіри, обмотаних навколо кулаків. Насправді ці ремені були далеко не м'які, і, хоча призначенням їх був захист від пошкоджень, подібно сучасним бинтам, вони скоріш за все застосовувалися для посилення ударів, ніж для їх пом'якшення.

2-й період. Почалось використання шкіряних ременів з виступаючими кільцями з грубої шкіри навколо пальців. Ці своєрідні рукавички називали «сфайрай». Вони витіснили м'які ремені на початку IV століття до н.е. і застосовувалися до пізніх часів римського панування. «Сфайрай» закривали кулаки і залишали пальці вільними. Ремені охоплювали все передпліччя. Дія удару такої зброї навряд чи була «ніжніше» сучасного кастета.

3-й період. Застосування важких рукавичок римського походження зі свинцем і залізом. Введення їх згубно позначилося на мистецтві боксу. На Олімпійських іграх вони не були дозволені, а фігурували тільки на гладіаторських іграх, що проводилися в тих частинах Греції, які були під пануванням Риму, і не займали ніякого місця в історії грецьких атлетичних ігор.

Маркіз Куїнзбері, ввівши правила і обмеження в «класичну англійську бійку», створив умови для розробки дуже мобільної і пластичної ударної техніки сучасного боксу.

Одночасно з англійським боксом набув поширення в Європі і французький бокс, що включає елементи французької боротьби «савате» і англійського боксу. Савате, або сават, у Франції зародився серед апашів — місцевих бандитів і був більш наближений до рукопашного бою, ніж до французької боротьби, обмеженої багатьма спортивними правилами.

Віддати пріоритет тій чи іншій країні, яка претендує на первинне виникнення рукопашного бою, не можна.

Але зібрати воедино розрізнені прийоми в струнку системі, з чіткою кваліфікацією, принципами і методами, підвести під неї філософську і морально-етичну базу, зробити її спосо-

бом, не тільки фізичного, а й морального, психологічного, духовного вдосконалення людини змогли тільки на Сході.

Саме там рукопашний бій був перетворений в мистецтво — таке ж саме, як каліграфія, чайна церемонія, ікебана, китайські і японські короткі вірші. (танка та хокку). Мистецтво, що стало не тільки невід’ємною частиною культури і традицій народу, а й способом життя тих, хто займається ним всерйоз. І саме тому воно зберіглося до наших днів. Мистецтво, що вимагає не сліпого повторення давно встановлених канонів фізичних рухів, а осмислення, проникнення в кожную частину руху вимагаючи творчості, що і становить в цілому самий склад мистецтва. Мистецтво, яке розвиває у людини найрізноманітніші, часом абсолютно несподівані, здібності й дає йому можливість повніше розкритися, глибше пізнати себе в навколишньому світі, самореалізуватися в будь-якій області людської діяльності.

Існує думка, що найбільш древніми країнами-родоначальниками рукопашного бою є Індія і Тибет. У VI столітті н.е. відбувається значна подія, яка дала додатковий поштовх у формуванні та розвитку східних єдиноборств — поява у монастирі Шаолінь чернеця і провидця Бодхіхарми який почав проповідати нове вчення і став засновником дзен-буддизму.

Згодом вся система отримала назву У-шу, що в дослівному перекладі означає «зупини зброю» або «зупини агресію». Вся історія китайського ушу — це історія духовних і містичних шкіл, що виникли стихійно і формувалися тисячоліттями.

Корея відома своїм національним видом боротьби — таеквондо, або тхеквондо (*прим. авт.* — так само існують назви теквон-до і таеквон-до) — це вид бойового мистецтва, який автономно розвивався протягом більш ніж 2000 років. Слово «тхеквондо» буквально означає «Мистецтво ноги і руки» (тхе — нога, квон — кулак, до — мистецтво (*прим. авт.* — словом «до» називають також шлях). Воно включає удари ногами і руками, стрибки, блоки, відходи і ухили. Це техніка самозахисту і одночасно змагальна система, яка завоювала завдяки своїй техніці найвищого рівня міжнародне визнання. Оскільки техніка

тхеквондо постійно розвивається, це бойове мистецтво, за думкою корейських майстрів, «слід визнати найшвидшим і найдосконалішим бойовим мистецтвом у світі», але такого погляду притримуються далеко не усі дослідники БМ.

Стародавні рукописи і зображення, які збереглися і дійшли до нас, говорять про те, що вже на початку нашої ери в Стародавній Кореї застосовувалися різні системи кулачного бою і боротьби. Але, якщо бути точними, то тхеквондо виявляється одним з наймолодших видів бойових мистецтв. Тільки в 1955 р. новий напрямок, створений кращими майстрами бойових мистецтв Південної Кореї, отримав свою назву «тхеквондо», після чого почався його шлях по спортивних аренах всього світу. Відродив традиції корейського єдиноборства Чхве Хон Хі.

Японія — країна, де зародилися і розвиваються безліч шкіл бойових мистецтв, об'єднаних під загальною назвою Будо, або Бу-Дзюцу. Слід зауважити, що японські бойові мистецтва самим безпосереднім чином пов'язані з ушу, особливо з армійським варіантом, хоча, з часом, вони перетворилися в абсолютно самостійні напрямки.



Фото 3.1. Один з засновників Дзю-дзюцу в Україні Аркадій Анатолійович Кудряшов

2. Виникнення і розвиток дзю-дзюцу

Дзю-дзюцу (раніше джиу-джитсу) — стародавнє бойове мистецтво самураїв. У перекладі з японської мови дослівно означає «м'яке, податливе мистецтво» і являє собою систему підготовки воїна, розробка якої почалася в Японії в епоху феодалізму і триває до теперішнього часу. Тільки в ХХ столітті дзю-дзюцу, яке було прихованим від широкого загалу мистецтвом, «відкрили» для загального вивчення, і зараз воно вважається системою, яка не має собі рівних.

Дзю-дзюцу перетворилося в універсальне бойове мистецтво, і на сьогоднішній день прийоми цього мистецтва, яке перево-

диться ще як «таємне виключення (нейтралізація) противника» мають місце в підготовці багатьох спецслужб різних країн світу. Цілісним доповненням системи підготовки воїна в бойових мистецтвах є моральний кодекс — вивчення правил поведінки (*Рейхо*) і основних вимог в залі (*Додзьо*), які є складовими виконання атестаційної техніки, що включає в себе:

правила звернення до вчителя, старшого учня, виконання ритуалів початку і закінчення заняття;

виконання медитації «*мокусю*» перед початком і після закінчення заняття;

необхідність контролю напрямку погляду (*Мецуке*) при виконанні технічних дій;

синхронізації контролю дихання (*Кокьюхо*) з руховими діями. Після закінчення будь-якого формального комплексу вправ (*ката*) дихання не повинно бути «збито», що буде можливим при виконанні технічних дій на видиху. Слід пам'ятати, що правильне виконання технік дзю-дзюцу дає можливість за допомогою правильного регулювання дихання чергувати напруження з миттєвим розслабленням.

Методичні рекомендації: чітке виконання рухових дій з повною внутрішньою концентрацією.

3.2. Фізична підготовка (Рентайхо)

Загальний час виконання 15 год.

Перший етап навчання — учень початкового рівня (табл. 3.1). Цей етап орієнтований на базову (*Кіхон*) підготовку в бойовому мистецтві Дзю-дзюцу. Загальний обсяг тренувальних навантажень на першому етапі: фізична підготовка — 50%, при середній інтенсивності навантажень — до 130–154 уд.×хв⁻¹; технічна підготовка — 30%, при низькій інтенсивності навантажень до 130 уд.×хв⁻¹.

Мета — створити хороший фундамент фізичної підготовленості. Основний розвиток повинні отримати швидкісні фізичні здібності і гнучкість.

Таблиця 3.1.

Розподіл вибірових педагогічних дій на 1-ому етапі навчання бойовому мистецтву школи Дзю-дзюцу (цит. за: О. Орлов, 2023)

Фізичні якості / спрямованість заняття	Номер заняття													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Швидкісні	V	—	V	—	V	—	V	—	V	—	V	—	V	—
Швидкісно-силові	—		—	V	—	V	—	V	—	V	—	V	—	V
Швидкісно-координаційні	—	V	—	V	—	V	—	V	—	V	—	V	—	V
Швидкісно-витривалісні	V	—	V	—	V	—	V	—	V	—	V	—	V	—
Гнучкість	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
Технічна підготовка	V	—	—	V	—	—	V	—	—	V	—	—	—	—

Рівень підготовки — самостійне проведення розминки (вступної частини тренувального заняття). Можлива атестація на 10 і навіть на 9 кю, «білий пояс».

Результати проведеного факторного аналізу свідчать, що на початковому етапі підготовки розвиток фізичних здібностей — швидкості, швидкісної сили, швидкісної координації та швидкісної витривалості — займає 30% від загального рівня готовності до занять БМ. Даний факт дає підстави для планування засобів загальної фізичної підготовки (ЗФП) для вдосконалення цих здібностей.

Розвиток швидкісних здібностей — швидкість реакції, швидкість одиночного руху, частота (темп) рухів

Вправи на розвиток швидкості (*Сокурьюку ундо*) реакції виконуються методом повторення, а також ігровим методом.

Наприклад: кидання невеликого м'яча (для гри в теніс) в студента.

Завдання вправи — ухилитися таким чином, щоб м'яч не потрапив в тіло.

Умови виконання вправи: дистанція між партнерами не більше 5 м. М'яч кидають без команди, партнери знаходяться в стойці. *Час виконання вправи* (обсяг виконання) — 1,5–2 хв.

Методичні рекомендації: вправа проводиться з повторенням (інтенсивністю) 5–10 разів з інтервалами відпочинку не менше 5 с. Відбивати м'яч руками не дозволяється. Вправа виконується при ЧСС на рівні 130–150 уд.×хв⁻¹.

Вправи на розвиток швидкості одиночного руху — ігровий метод.

Наприклад, два студенти стають один навпроти одного з розведеними в сторони руками на відстані повного незахищеного тулуба (живота) і наносять швидкий, легкий удар в м'язи тулуба противника.

Завдання вправи: нанести удар швидше противника.

Умови виконання вправи: суперники знаходяться в стойці «Кіба дачі» (стійка вершника). Дистанція між партнерами дорівнює відстані витягнутої руки кожного бійця таким чином, щоб противники торкалися один до одного. Удари наносяться без команди, прямі — «цукі». *Час виконання вправи* — 2 хв.

Методичні рекомендації: вправа виконується при ЧСС 130–150 уд.×хв⁻¹. Удари наносяться з видихом і концентрації (*кіме*). Блокувати удари, відхилятися і відходити не дозволяється. Кількість повторень 10–15 разів з інтервалами відпочинку не менше 3 с.

Вправи на розвиток частоти рухів — метод строго регламентованої вправи.

Наприклад, нанесення за звуковим сигналом якомога більше ударів по боксерському мішку.

Завдання вправи: нанести якомога більше ударів.

Умови виконання вправи: Виконавець знаходиться в бойовій стойці «камайо», як правило, в навчальному варіанті це стойка «Зенкуцу дачі». За звуковим сигналом (команда, свисток, змах хустинкою) починає наносити удари із максимальною частотою рухів. *Час виконання вправи* — 5 с.

Методичні рекомендації: вправа виконується при ЧСС 130–150 уд.·хв⁻¹. Удари наносяться з видихом і концентрації (кіме) і обов'язковою роботою ніг (біг на місці). Вправа повторюється 2÷3 рази з інтервалами відпочинку не менше 20 с і визначенням середньоарифметичного середньої кількості ударів. Підрахунок кількості нанесених ударів проводить уке (партнер), який в цей час утримує мішок на одному місці.

Розвиток швидкісних здібностей (суду) — реакції вибору, реакції на рухомий об'єкт.

Розвиток складних швидкісних здібностей пов'язаний із моделюванням на тренуваннях цілісних рухових ситуацій, тому використовуємо спеціальні підготовчі вправи. Однією з форм прояву швидкісних здібностей є **реакція вибору**.

Вправи на розвиток реакції вибору — ігровий метод.

Завдання вправи: нанести якомога більше ударів.

Умови виконання вправи: Виконавець знаходиться в бойовій стойці «камайю» на відстані двох метрів від боксерського мішка, який утримує партнер.

За одним звуковим сигналом (команда, свисток, тощо) завдає коротку серію ударів руками (2–3 удари) з максимальною швидкістю рухів.

За трьома звуковими сигналами (команди, свистки, хлопки) завдає коротку серію ударів ногами (2–3 удари) з максимальною швидкістю рухів.

За двома сигналами — не реагує.

Час виконання вправи — 10 с.

Методичні рекомендації: вправа виконується при ЧСС 130–150 уд.·хв⁻¹. Удари руками наносяться із видихом і концентрацією (кіме) при обов'язковій роботі ніг (біг на місці). Удари ногами наносяться за різними рівнями (дзьодан, чудан, гедан). Вправа проводиться з повторенням 2–3 рази і інтервалами відпочинку не менше 20 с.

Увага! вправи для розвитку швидкості і швидкісних здібностей виконуються в кінці першої частини занять (розминки).

3.3. Технічна підготовка (Гіхо)

Загальний час вивчення техніки становить 13 год.

Основні стойки (шизантай). Час виконання — 1 год.

Вивчення основних стоек або положення тіла несе за собою завдання створення гарної постави і форми, наповненої внутрішньою силою. Деякі стойки служать для готовності до бою і проміжного переміщення (Хейко, Тедзі, Зенкуцу, Неокоші, Кокутсу, Катахідза), навчальні або заземлені стійки — після виконання техніки (Кіба, Фудо, Мото) або можуть застосовуватися у різних варіаціях. Стойка Шизантай — це можлива готовність до дій противника і власних дій, що мають контракуючий напрямок. **Слід наголосити**, що контракуючі не мають на увазі відповідні дії, проте можлива робота на випередження згідно із принципами реагування в дзю-дзюцу.

Хейко дачі (Йой) — позиція готовності. *Умови виконання:* ноги розташовані на ширині плечей, руки опущені уздовж тіла. Коліна злегка зігнуті. Спина пряма. Ступні паралельні одна одній. Повна готовність до активної рухової діяльності в разі необхідності (фото 3.2).

Методичні рекомендації: проводиться з концентрацією уваги *Заншин*, зниженням центру ваги *Дзіготай*, непохитного духу — *Фудошин*.



Фото 3.2. Хейко дачі. В дзю-дзюцу немає ветеранів — є завжди лише воїни.
Х. Мазітов.



Фото 3.3. Зенкуцу дачі.
Сенсей О.Орлов зі своїми юними учнями

Зенкуцу дачі — стойка «стрільця з лука» (стійка з випадом вперед). Одна нога розташована попереду внішньої. Центр ваги зміщений ближче до передньої ноги. Коліно передньої ноги знаходиться на рівні великого пальця ноги. Задня нога злегка зігнута в коліні. Спина рівна. Ширина стойки може змінюватися залежно від застосовуваної техніки і тактичних завдань (фото 3.3.).

Мото дачі — передня стойка, як стойка Хейко, але повернута, може бути як низькою, так і високою.

Кіба дачі — стойка, яка нагадує позицію вершника на коні. Вага розподілена рівномірно на обидві ноги. Ступні ніг широко розставлені, паралельні. Проекція центру ваги розташовується посередині.



Фото 3.4. Сійка
Фудо дачі

Фудо дачі — стойка «непохитності», або «корінна, заземлена». Теж, що і Кіба дачі, але повернута. Вага розподілена рівномірно на обидві ноги. Ступні ніг паралельні. Проекція центру ваги розташовується посередині. *Методичні рекомендації:* Проекція ніг збігається з лінією тулуба.

Кокутсу дачі — назад наклонена стойка. Стойка із опорою назад. Попереду стоїть нога, трохи зігнута в коліні і розгорнута під кутом 90° в сторону (вага тіла зконцентрована на задньорозташованій нозі від 70 до 90%).



Фото 3.5. Неокоши дачі.
О.Орлов з В.Кутилевим

Неокоши дачі — «котяча стійка». Вага тіла знаходиться на задньостоячій нозі. Передня, зігнута в коліні, нога спирається великим пальцем на опору. Тіло зібрано, не нахилене.

Катахідза дачі — стійка на одному коліні. Передня нога спирається на опору ступень, задня — на підйом ноги або на «коші» (подушечка під пальцями ніг).

Умови виконання вказаних вправ: згідно атестаційним вимогам і методичним рекомендаціям проводиться розучування технік виконання основних стойок. Починається розучування стойок із основного положення — ноги на ширині плечей, потім доповнюється розучування з положення стойок із скручуванням тулуба, зміною центра тяжіння, при прямій спинці. Підготовка до цих стойок проводилася раніше.

Методичні рекомендації: ЧСС 80–90 уд./хв⁻¹. *Кількість повторень* — 10 разів в кожному окремому випадку.

Положення рук — готовність до проведення рухових дій, спрямованих на атакуючі або захисні дії. Зі збереженням основних принципів виконання: концентрації уваги (уважний погляд в навколишній світ) *Заншин*; зниження центру ваги *Дзиготай*; непохитного духу (спокійного, впевненого, «готового на все») *Фудошин*.

Техніка порятунку тіла при падінні, або техніка падінь (Укемі Вадза). Час виконання — 2 год 40 хв.

Техніка порятунку тіла при падінні або способи самострахування при падіннях або кидках належать до спеціальних навичок. Без уміння правильно страхуватися не може бути й мови про вивчення бойових мистецтв, зокрема шкіл Дзю-дзюцу, складовими технік якої є кидки із різних положень, удари різними частинами тіла, больові та удушаччі дії, захист від одного до двох і більше нападників, робота зі зброєю і без неї — проти застосування зброї, робота на вразливі точки на тілі людини.

На початковому рівні, завданнями вивчення «укемі» буде виконання певних способів самостраховки при падіннях або порятунку тіла при падіннях із положення суварі — партера. На більш високому ступеня становлення воїна — це спосіб реагування, торі — учня, що захищає тіло не тільки при падіннях, але і за допомогою самого падіння: методи вистрибування (відхід від кидка або больового впливу); методи пом'якшення больового впливу і удару при приземленні

(цит. за: О. Орлов, 2023)

Під час поєдинку боець може опинитися на землі або та-тамі. Він повинен вміти пом'якшити своє падіння, уникаючи травм і ударів. Учень бойових мистецтв, який займається, повинен володіти навичками не тільки захищатися в положенні лежачи, але й атакувати противника, який зайняв більш вдалу стійку (висока стійка на ногах).

Методичні рекомендації: найважливішим елементом, на якому слід концентрувати увагу, є підйом в стійку після виконання падіння. Ця технічна дія повинна виконуватися максимально швидко і уважно, із використанням захисної позиції рук під час всього руху, збереженням контролю простору (дис-танції між Торі і Уке) *Заншин*.

Падіння вперед — зенпо, або майє укемі

Умови виконання вправи: Вихідне положення (В.П.) стойка хейко дачі — стойка готовності. Падіння вперед на зігнуті руки долонями вниз. Виконуйте упор стрибком на зведені разом передпліччя і долоні. Спочатку поверхні торкаємося кінчиками пальців рук, потім долонями рук, м'яко переходячи на передпліччя, при цьому приземляємося на подушечки ступнів «чусо-ку» ніг. *Підйом в стійку* — підтягніть ногу до живота, станьте в позицію Катахідза дачі (стійка на коліні), руки перед тулубом в бойовій позиції.



Фото 3.8. Кінцеве положення при Майє укемі. Є. Заруба

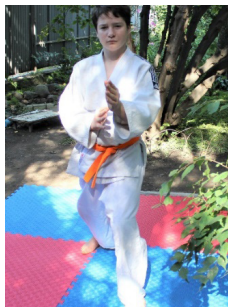


Фото 3.6. Вихідне положення виконання Майє укемі



Фото 3.7. Майє укемі



Фото 3.9. Виконання
Майє укемі в русі.
С. Сідало.

Методичні рекомендації: вправа виконується при ЧСС не вище ніж 110–120 уд.хв⁻¹. Ноги на ширині плечей, лікті не повинні стирчати назовні (для розучування на виховання навички представляємо, що ми тримаємо ліктями листки паперу і слідкуємо за тим, щоб вони не падали). Напружуємо м'язи черевного преса і спини з таким розрахунком, щоб не торкнутися колінами поверхні падіння. Призем-

лення на долоні виконується поєднанням (дотиком) великих пальців рук. М'язи шиї максимально напружені. Мета цього напруження — утримання голови, спрямування погляду вперед. Вправа виконується з обов'язковим жорстким видихом повітря «кіме». Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — момент початку падіння, закінчення — кінцеве положення на поверхні татамі). *Кількість повторень* — 10 разів. *Час виконання вправи* — 32 хв.

Перекид вперед — майє кайтен укемі



Фото 3.10. Початкове
положення Майє
кайтен укемі

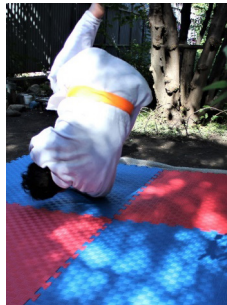


Фото 3.11. Виконання
Майє кайтен укемі

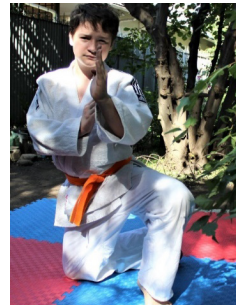


Фото 3.12. Кінцеве
положення Майє
кайтен укемі

Умови виконання вправи: Вихідне положення (В.П.): Стойка Зенкуцу дачі. Хідарі шизантай (лівобічна стійка). Нахиляємося вперед до положення, поки не починаємо втрачати рівновагу. Виконуємо діагональне скручування через плече. Спочатку верхні торкаємося кінчиками пальців рук, причому ліва рука — повернутими кінчиками пальців до тіла виконуючого, потім долонями рук, через передпліччя, плече, м'які тканини тазо-



Фото 3.13. Подолання перешкоди шляхом виконання Майє кайтен укемі

стегнового суглоба закінчуємо само-страховку з виходом в бойову стійку.

Методичні рекомендації: вправа виконується при ЧСС 110–120 уд.×хв⁻¹. Перед торканням долонями пальців до поверхні до останнього моменту погляд спрямований вперед. Ліву (виставлену вперед) обертаємо руку пальцями до себе, а праву — пальцями вперед. Вправа виконується з обов'язковим м'яким видихом повітря. Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — момент

початку втрати рівноваги, закінчення — кінцеве положення в бойовій стойці). Погляд спрямований вперед для максимального контролю над уке, імовірно стоячим перед торі. Кількість повторень — 20 разів. Час виконання вправи — 32 хв.

Захист тіла при падіннях назад — уширо укемі (фото 3.14, 3.15, 3.16)

Умови виконання вправи: В. П.: Стойка Хейко дачі (йой) — стойка готовності. Падіння назад на руки долонями вниз. Спочатку плавно перекочуємося з ніг на лопатки, пом'якшуючи і роблячи зупинку падіння долонями по підлозі.

Методичні рекомендації: вправа виконується при ЧСС 110–120 уд.×хв⁻¹. Перед початком вправи потрібно підборіддя максимально притиснути до грудей, напружуючи м'язи черевного пресу і спини. Приземлення на долоні, а потім на руки і лопатки (оминаючи нижню частину спини) виконується з по-

еднанням жорсткого видиху (кіме), під кутом 45° щодо свого тіла. Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — момент початку падіння, закінчення — кінцеве положення на поверхні татамі). Ноги в кінцевому положенні схрещуються, захищаючи пахову зону від можливої атаки. Підйом в стійку проходить на зворотному русі, при цьому руки приймають бойову позицію. *Кількість повторень* — 15 разів. *Час виконання вправи* — 32 хв.

Перекид назад — уширо кайтен укемі (фото 3.17, 3.18, 3.19)

Умови виконання вправи: В. П.: Стойка зенкуцу дачі. Хідарі шизантай. Це засіб падіння як діагональним перекидом вперед через плече, проте виконується в протилежному напрямку. Заводимо праву ногу, що знаходиться трохи позаду, назад за ліву ногу. Тіло плавно перекочується через плече, і торі стає на ноги. Ліва рука з бойової позиції відводиться в сторону на рівні плеча, нахил голови в протилежну. На початковому рівні навчання слід цю техніку починати виконувати у положенні на вприсядки. Виконання техніки *Уширо кайтен укемі* супроводжується видихом. Видих закінчується в момент закінчення техніки.

Методичні рекомендації: вправа виконується при ЧСС 110–120 уд.×хв⁻¹. Перед початком вправи потрібно підборіддя



Фото 3.14. Початкове положення виконання Уширо укемі



Фото 3.16. Виконання Уширо укемі на атестаційному семінарі



Фото 3.15 Кінцеве положення виконання Уширо укемі

максимально притиснути до грудей. Відбувається напруження м'язів черевного пресу і спини. Приземлення на праву долоню, а потім перехід в стойку на одному коліні (*шико дачі*) і після цього кроком назад ноги, що стояла на коліні, приймаємо бойову стойку.

Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — момент початку падіння, закінчення — кінцеве положення в бойовій стойці). *Кількість повторень* — 15 разів. *Час виконання вправи* — 32 хв.



Фото 3.17. Початкове положення Уширо кайтен укемі



Фото 3.19. Перекид при Уширо кайтен укемі



Фото 3.18. Початок виконання уширо кайтен укемі



Фото 3.20. Прийняття положення Суварі після перекиду Уширо кайтен укемі



Фото 3.21. Кінцеве положення при Уширо кайтен укемі

Порятунок тіла при падінні на бік — йоко укемі (фото 3.22, 3.23, 3.24)

Умови виконання вправи: В. П.: стойка Хідарі зенкуцу дачі (лівостороння). Це спосіб плавного падіння на бік, пом'якшуючи падіння ударом долоні об підлогу. Перед початком вправи права рука переміщається до лівого вуха, долонею назовні. Викидаємо праву ногу по діагоналі вперед впоперек напрямку руху, максимально низько присідаємо на лівій нозі (як при вправі «пістолет») і плавно приземляємося на праву долоню, передпліччя, плече і тулуб. Займаємо позицію стойки в партері на лівому боці. Надалі рухом «гойдалки» переходимо в бойову стійку.

Методичні рекомендації: вправа виконується при ЧСС 110–120 уд./хв⁻¹. Стойка Хідарі зенкуцу дачі. М'яке приземлення досягається не зупинкою інерції тіла при зустрічі з поверхнею, а перекатом на верхню праву бічну частину тіла і назад. Вправа виконується з обов'язковим видихом. Вихід в стійку досягається шляхом повернення тіла з верхньої частини тіла-вперед. Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — момент початку падіння, закінчення — кінцеве положення в бойовій стойці). *Кількість повторень* — 15 разів. *Час виконання вправи* — 32 хв.



Фото 3.22. Початкове положення при Мігі йоко укемі



Фото 3.24. Кінцеве положення в партері при виконанні Мігі йоко укемі



Фото 3.23. Виконання Мігі йоко укемі

При виконанні «м'яких страховок» (кайтен) виконуємо наступні рекомендації: приєднуємося до руху противника; округляємо тіло; рухаємося по колу; розслабляємося; зберігаємо позицію при підйомі.

Переміщення — Аши Сабакі

Час виконання вправи — 1 год 30 хв.

Задачі: навчитися швидко пересуватися в будь-якому напрямку в умовах поєдинку або нападу противника (а ще, що особливо важливо, противників), не втрачаючи при цьому стійкості.

Простий крок — Аюмі Аши (звичайний крок вперед або назад)



Фото 3.25 Аюмі аши

Умови виконання вправи: В. П.: стійка Мігі зенкуцу дачі. (фото 3.25). *Рух уперед.* Поставте ліву ногу поруч з правою. Нога, що виконує крок (ліва), переміщується по дузі, ковзаючи по татамі. Виконуйте крок лівою ногою вперед. Прийміть лівосторонню стійку «Хідарі зенкуцу дачі». *Рух назад.* Поставте ліву ногу поруч з правою. Нога, що виконує крок (на фото ліва), переміщується по дузі, ковзаючи по татамі. Виконайте крок лівою ногою назад. Прийміть стійку «Мігі зенкуцу дачі».

Методичні рекомендації: вправи виконуються при ЧСС 85–95 уд.×хв⁻¹ у всіх випадках. *Кількість повторень* — 25–30 разів вперед-назад в будь-якому випадку. Спина при переміщенні зберігає вертикальне положення. Концентрація уваги *Заншин*, зниження центру ваги *Дзіготай*, непохитний дух *Фудошин*.

Крок без зміни стійки — Цугі Аші ковзаючий

Умови виконання вправи: В. П. Стойка *Хідарі шизантай*. При переміщенні *вперед* — рух починається з поштовху задньостоячої ноги. Передньостояча нога ковзає пальцями вперед, задньостояча — підтягується, зберігаючи в кінцевому положенні стійку до початку руху. При переміщенні *назад* рух починається з по-

штовху назад передньостоячої ноги. Задньостояча нога ковзає назад, пальцями ноги назад. Передньостояча нога підтягується, зберігаючи в кінцевому положенні стійку до початку руху;

Методичні рекомендації: вправи виконуються при ЧСС 90–110 уд.·хв⁻¹ у всіх випадках. Кількість повторень — 25–30 разів вперед-назад в будь-якому випадку. Концентрація уваги *Заншин*, зниження центру ваги *Дзіготай*, непохитний дух *Фудошин*.

Підбивання передньостоячої ноги задньостоячою (ковзаючий рух по діагоналі) — Нусумі Аші

Умови виконання вправи: В. П. Стойка *Зенкуцу дачі* — рух починається з підбиття внутрішньою стороною коліна задньостоячої ноги внутрішньої частини коліна передньостоячої, змушуючи ту ковзати. Час виконання — 54 хв.

Методичні рекомендації: вправи виконуються при ЧСС 110–120 уд.·хв⁻¹ у всіх випадках. Кількість повторень — 25–30 разів вперед-назад в будь-якому випадку. Концентрація уваги *Заншин*, зниження центру ваги *Дзіготай*, непохитний дух *Фудошин*.

Крок поворотом, переміщення зі зміною напрямку руху на місці, метод входу в зону противника — Маварі Аші (фото 3.26, 3.27, 3.28)

Умови виконання вправ: В. П.: Стойка *Хідарі зенкуцу дачі*. Це засіб зміни напрямків руху на 90° на місці під час проведен-



Фото 3.26.
Початкове положення
при Маварі аші



Фото 3.27.
Виконання
Маварі аші.
А Непіючіх



Фото 3.28.
Кінцеве положення
Маварі аші

ня атакуючих або захисних дій. Тулуб прямий, руки в бойовій позиції. Підтягуємо праву, що знаходиться ззаду, ногу до лівої так, щоб правою ногою практично доторкнутися до п'яти лівої ноги, і робимо розворот вправо на 90°, потім робимо крок правою ногою вперед. Підтягуємо знову праву ногу до лівої, розвертаємося вліво на 90° і робимо крок назад знов правою ногою. Тулуб прямий, руки в бойовій позиції.

Методичні рекомендації: вправа виконується при ЧСС 110–120 уд./хв⁻¹. Переміщення здійснюється з обов'язковим видихом і збереженням стойки *Зенкуцу дачі*. Тривалість видиху дорівнює часу виконання цієї техніки (початок вправи — момент початку вправи, закінчення — кінцеве положення у бойовій стойці). Концентрація уваги *Заншин*, зниження центру ваги *Дзіготай*, непохитний дух *Фудошин*. Центр ваги не виходить за межі площі опори (обох стоп). Зміна рук проходить під час зміни ноги при переміщенні. Поворот здійснюємо без виходу опорної ноги (на якій розвертаємося) на пряму ногу (не випрямляємо). Ліва рука відповідає хідарі *зенкуцу дачі*. *Кількість повторень* — 25–30 разів вперед-назад. *Час виконання* — 18 хв.

Рух вперед із амплітудним поворотом по колу на 180° зі зміною позиції (стойки) — Ірімі Тенкан (фото 3.29, 3.30, 3.31)



Фото 3.29.
Початкове положення ірімі тенкан



Фото 3.30.
Поворот з кроком вперед — ірімі тенкан



Фото 3.31.
Виконання тенкану — розвороту в ірімі тенкан

Умови виконання вправ: В. П.: Стойка Хідарі Зенкуцу дачі. Це засіб переміщень вперед і зміни напрямків руху на 90° при проведенні атакуючих або захисних дій. *Ірмі Тенкан* складається з двох технік: Аюмі Аші і Тенкана — кругового руху правої (в положенні ззаду) ноги, при стойці Хідарі зенкуцу дачі.

Методичні рекомендації: вправа виконується при ЧСС 110–120 уд.хв⁻¹. Переміщення здійснюється з обов'язковим видихом і збереганням стойки Зенкуцу дачі. Тривалість видиху дорівнює часу виконання техніки (початок вправи — момент початку кроку, закінчення — кінцеве положення після розвороту в бойовій стойці). Концентрація уваги Заншин, зниження центру ваги Дзиготай, при непохитному дусі «фудошин». Центр ваги не виходить за межі площі опори (ніг). *Кількість повторень* — 25–30 разів вперед-назад. *Час виконання* — 18 хв.

Спосіб переміщення на колінах — Шікко

Ці засоби переміщень загальноприйняті у багатьох школах бойових мистецтвах, зокрема в карате-до і дзю-дзюцу. В шікко стойка на одному коліні (хідарі, мігі). В цьому випадку опускаємося на інше коліно вперед, одночасно підтягуючи ступню ноги, що стоїть на коліні. Після чого, повертаючись на опущеному коліні і підтягуючи іншу ногу, виносимо вперед іншу ногу.

Умови виконання: В. П.: Катахідза дачі. Хідарі Суварі вадза.

Рух вперед (Майє). Переносимо вагу тіла вперед на коліно. Обертанням тіла (центр обертання — колінна чашечка лівої ноги) проти годинникової стрілки стаємо в стійку Мігі Суварі вадза (Мігі Катахідза) дачі. Обертанням тіла (центр обертання на правому — *мігі* — коліні) за годинниковою стрілкою виходимо в стійку Хідарі Катахідза дачі.

Рух назад (уширо). В. П.: Катахідза дачі. Хідарі Суварі вадза. Виносимо ліву ногу назад і переносимо вагу тіла назад на коліно. Обертанням тіла (центр обертання колінна чашечка лівої ноги) проти годинникової стрілки стаємо в стійку Мігі Суварі вадза (Мігі Катахідза) дачі. Потім виносимо праву ногу назад, обертанням тіла (центр обертання на правому — *мігі* — коліні) за годинниковою стрілкою виходимо в стійку Хідарі Катахідза дачі.

Методичні рекомендації: вправа виконується при ЧСС 100–110 уд.хв⁻¹. Переміщення здійснюється з обов'язковим видихом і зберіганням стойки *Катахідза дачі*. Тривалість видиху дорівнює часу виконання техніки переміщення і роботою рук в бойовому положенні (початок вправи — момент початку руху, закінчення — кінцеве положення після розвороту в бойовій стойці). Концентрація уваги *Занишин*, зниження центру ваги *Дзиготай*, непохитний дух *Фудошин*. Центр ваги знаходиться на вертикальній осі тулуба. *Кількість повторень* — 25–30 разів вперед — назад. *Час виконання* — 18 хв.

Техніка нанесення основних ударів-Атемі Вадза. *Час виконання* — 1 год. Різні школи і стилі єдиноборств використовують різні набори ударної техніки. Удари наносяться рукою, ногою, головою, плечем, стегном та ін., практично будь-якою частиною тіла, людини досить тренованої і підготовленої для цієї мети. Умовно ударна техніка (*Атемі Вадза*) підрозділяється на: удари, що призводять до повної нейтралізації; травмуючі удари; удари відволікаючі, за якою йде основна техніка; удари-поштовхи, що призводять до виведення з рівноваги (*Кузуші*).



Фото 3.32. Відпрацювання Джун цукі джодан

Рукою (джун, оя, гьяку), цукі — удар кулаком на місці та в русі; круговий удар ліктем — маваші емпі. Час виконання — 10 хв.

Умови виконання вправ: В. П.: Хідарі зенкуцу дачі. Спочатку відпрацьовується удар на місці (джун цукі). Удари виконуються за рахунок різкої зміни рук (реверсу) із включенням тазостегнового суглоба.

Потім відпрацьовуємо удари в русі. З початком кроку (стойка Хідарі шизантай) — Аюмі Аші починається шлях руки. Удари наносяться за рівнями — *джодан, чудан, гедан*. Удар повинен починатися з поштовху ноги і закінчуватися з прискоренням, поставлена нога після кроку. *Час виконання* — 10 хв.

Методичні рекомендації: вправа виконується при ЧСС 110–120 уд.×хв⁻¹, з обов'язковим видихом. Тривалість видиху дорівнює часу нанесення удару. Центр ваги не виходить за межі площі опори (ступней). Концентрація уваги *Заншин*, зниження центру ваги *Дзіготай*, непохитний дух *Фудошин*. *Кількість повторень* — 100–140 разів. *Час виконання* — 20 хв.



Фото 3.33. Виконання ура мікадзукі гері

Прямий удар ногою — *майє гері*; круговий удар ногою — *маваші гері*; ура мікадзукі гері; удар коліном — *хидза гері*. *Час виконання* — 30 хв.

Умови виконання вправ: В. П.: *Хідарі зенкуцу дачі*. Удари виконуються з переміщенням Аюмі аші. Удари розучуються згідно атестаційної програми.

Методичні рекомендації: вправа виконується при ЧСС 120–130 уд.×хв⁻¹, з обов'язковим видихом. Концентрація уваги *Заншин*, зниження центру ваги *Дзіготай*, непохитний дух *Фудошин*. Тривалість видиху дорівнює часу нанесення удару. *Кількість повторень* — 80–90 разів.

Техніка захисту від ударів блокуванням — Уке Вадза

Ува (аге) уке — блок верхнього рівня, вихідний блок передпліччям. *Сото уке* — блок боковий, *харай уке* — блок змітаючий, *джуджі уке* — блок схрещених рук, *учі уке* — блок із середини назовні нагаши уке блокування долонею руки. Техніка блоків відпрацьовується спочатку на місці (В. П.: *Кіба дачі*, час виконання 20 хв), потім у русі (В. П.: *Зенкуцу дачі*, час виконання — 40 хв.). В цілому час виконання — 2 год. Техніка блокувань у бойовому мистецтві Дзю-дзюцу розглядається значно ширше, ніж в карате. Крім загальноприйнятого *Уке Вадза* — це засіб проведення *Кузуші*.

Умови виконання вправ: В. П.: *Кіба дачі*. Положення рук — кенсей (одна рука витягнута вперед, ударною площадкою орієнтована на противника). Техніка блокувань розучується згідно атестаційної програми. Концентрація уваги *Заншин*, зниження центру ваги



Фото 3.34 Виконання блокування від удару ногою Нагаші уке на показових виступах

Дзіготай, непохитний дух *Фудошин*. Потім відпрацьовуємо *уке вадза* в русі.

Методичні рекомендації: вправи виконуються при ЧСС 140–150 уд. \times хв⁻¹, із обов'язковим видихом (дотриманням правильного дихання — *кіме*). Тривалість видиху дорівнює часу проведення блокування. *Кількість повторень* — 50–70 разів на один блок.

Техніка відхилень/скручувань і нахилів тіла — *Каваші Вадза*:

Відхил назад тулубом — хікі мі (фото 3.35)

Умови виконання: Відхил тулуба назад виконується, як правило, у випадку раптової атаки *уке*.

Методичні рекомендації: вправа виконуються при ЧСС 90–110 уд. \times хв⁻¹. із обов'язковим видихом — *кіме* та контролем заншин, готовністю до швидкої контрдії, як правилом складної роботи руками та послідовим ударом ногою *Аши гері*.



Фото 3.35. Виконання хікі мі при шомен учі

Відхил тулубом в сторону — йоко фурі мі (фото 3.36)

Умови виконання: Відхил тулуба назад виконується, як правило, у випадку рішення уходу від довгого удару: ногою, холодною зброєю, можливої тимчасової «метушні». Позиція можливих переходів як до ударних, так і кидкових контрдій.

Методичні рекомендації: *Йоко фурі мі* виконується при ЧСС 100–110 уд. \times хв⁻¹. Пам'ятаємо, що всі вправи виконуються з видихом, відхилом в сторону тільки на відстань неможливості нанесення удару цією ж ногою.



Фото 3.36. Йоко фурі мі



Фото 3.37.
Виконання кайшин

Скручування тулубом назовні — кайшин (фото 3.37).

Умови виконання: Відхил тулуба вперед у бік (ірімі) виконується таким самим чином, як і в боксі, як правило, у випадку рішення ввійти у близьку дистанцію із суперником для: нанесення ударів *Атемі те*. проведення кидкової техніки *Наге Вадза*, заходу за спину і повної нейтралізації противника.

Методичні рекомендації: техніка відхилів і скручування тулубом *Кайшин* виконується при ЧСС 100–110 уд.×хв⁻¹. Пам'ятаємо, що всі вправи виконуються з видихом, відхилом/скручуванням вперед у бік тільки на відстань неможливості нанесення удару рукою.

Догляд скручуванням тіла шляхом перепуску руки уке перед своїми грудьми — рюсуй (фото 3.38, 3.39, 3.40).

Умови виконання вправ: В.П.: Хейко дачі. У цих техніках потрібно зробити підкрок і прийняти позицію, яка виводить тіло з лінії нанесення удару. Положення рук у бойовій стойці, що при відхиленнях прикриває життєвоважливі точки. Це за-



Фото 3.38. Початкове положення при виконанні техніки ухилу — рюсуй



Фото 3.39. Виконання техніки ухилу — рюсуй



Фото 3.40. Кінцеве положення виконання техніки ухилу — рюсуй

сіб відхилення від ударів з переміщенням під час проведення атакуючих або захисних дій з обов'язковою складною роботою рук зі зміною бойових позицій. *Кількість повторень* — 50–70 разів в кожному окремому випадку. Після кожних 40 повторень виконуємо *Каваші Вадза* з різних стоек. *Час виконання* кожної окремої техніки — 10 хв.

Методичні рекомендації: ЧСС при виконанні вправ — 100–110 уд.×хв⁻¹. Вправи виконуються з обов'язковим видихом. Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — момент початку відхилу, закінчення — кінцеве положення в бойовій стойці). Концентрація уваги *Заншин*, зниження центру ваги *Дзіготай*, непохитний дух *Фудошин*. Центр ваги не виходить за межі площі опори (ступней).

Слід пам'ятати про принцип *До-ай* (принципи своєчасності) і принципи *Нагаре* — безперервності, нерозривності рухових дій (закінчення однієї технічної дії повинно бути таким, щоб була повністю підготовленою до початку виконання наступної).

Круговий рух тулубом вниз — отоші мі (фото 3.41, 3.42, 3.43). *Час виконання* — 50 хв.

Умови виконання: скручуванням тулуба і присіданням до моменту проходження атаки руки *уке* добиваємось уходу з лі-



Фото 3.41.
Початкове положення виконання отоші мі



Фото 3.42.
Виконання отоші мі



Фото 3.43.
Кінцеве положення виконання отоші мі

нії атаки, потім не зупиняючи круговий рух тулуба, але вже випрямляючись, *торі* виявляється за атакуючою рукою *уке*.

Методичні рекомендації: ЧСС при виконанні вправ — 100–110 уд.×хв⁻¹. Вправи виконуються з обов'язковим видихом. Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — момент початку відхилу, закінчення — кінцеве положення в бойовій стойці). Скручування тулуба проходить за траєкторією руху руки *уке*, в даному випадку (див. фото 3.42) вправо і після закінчення траєкторії руху руки *уке* (проходження руки над головою) *торі* випрямляється. Концентрація уваги Заншин, зниження центру ваги Дзіготай, стан непохитного духу «*фудошин*». Центр ваги не виходить за межі площі опори (ніг).

Техніка основних утримань в положенні лежачи — *Осае Вадза*

Час виконання — 1 год. 20 хв. Мета виконання і навчання техніці утримувальних положень полягає в тому, щоб не навчатись боротьбі в партері (хоча це має місце, коли техніка дзю-дзюцу використовується, зазвичай, з метою підготовки до змагань в різних видах єдиноборств, які мають кидковий компонент), а з метою якнайшвидше виплутатись від дій *уке*, який в момент втрати рівноваги падає, затягуючи за собою *торі*. Тому задача *торі* прийняти якомога швидше високу стойку, що є важливим за участі у нападу на нього двох і більше противників.

Техніка виконання *Осае Вадза* початківцями починається з положення *Суварі*. *Торі* скручуванням *уке* (*Хікі мі*) виводить того з рівноваги і, слідуючи діям *уке*, приймає сковуюче для нього положення його утримання (*осае*). В подальшому ця техніка виконується після атакуючих (ударних, кидкових) дій *уке* і можливих дій *торі* та можливого переведення сутички в партер.

Тате осае — утримання зверху на противникові (фото 3.44).

Умови виконання вправ: В. П.: *Уке* на спині, *торі* на ньому зверху (обличчям до обличчя). Контроль *торі* полягає в тому, щоб *уке* не дати змоги перевернутися на живіт. *Кількість*



Фото 3.44. Виконання техніки Tate osae



Фото 3.45. Виконання техніки утримання — кеса осе



Фото 3.46. Утримання Камі осе

повторень 50–70 разів. Час виконання — 16 хв.

Методичні рекомендації: ЧСС при виконанні вправи 90–100 уд.×хв⁻¹, з обов'язковим видихом. Концентрація уваги Занишин на думках і початку дії уке, зниження центру ваги Дзіготай, вдавлюючись в уке.

Кеса осе — утримання, лежачи противникові по діагоналі до тулуба противника (фото 3.45)

Умови виконання вправи: В. П.: Уке на спині, торі утримує його, напівлежачи боком на уке; ближня від уке нога спрямована в бік його голови. Боком торі притискається до грудей уке. Торі захоплює руку уке. Другу руку просовує під потилицю уке і притискає його голову до себе. Кількість повторень — 50–70 разів. Час виконання вправи — 16 хв.

Методичні рекомендації: ЧСС при виконанні вправи — 90–100 уд.×хв⁻¹, з обов'язковим видихом. Концентрація уваги Занишин на думках і початку дії уке, зниження центру ваги Дзіготай, вдавлюючись в уке. Торі контролює голову уке таким чином, щоб той не торкався потилицею татамі (не мав додаткової точки опори).

Камі осе — утримання зі сторони голови — (фото 3.46)

Умови виконання вправ: В. П.: Уке на спині. Торі знаходиться зі сторони голови уке, потім просовує обидві руки під його спину, водночас затискає руки уке під пахва-

ми, захоплює пояс *того* на рівні нижніх частин плаваючих ребер і повністю контролює дії *уке*. *Кількість повторень* — 50–70 разів. *Час виконання* — 16 хв.

Методичні рекомендації: виконання вправи при ЧСС 90–100 уд.×хв⁻¹, з обов'язковим видихом. Концентрація уваги *Заншин* на задумах і початку дій *уке*, зниження центру ваги *Дзіготай*, вдавлюючись грудьми в *уке*. Лікті *торі* впираються в татамі і виконують бічні придавлювання тулубу, отримуючи додаткову опору для контролю *уке*. Положення *торі:* вдавлюючись грудьми в *уке*, руками ніби від нього відштовхуємось.

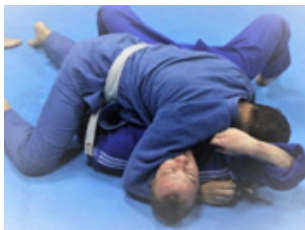


Фото 3.47.
Виконання йоко осае

Йоко осае — утримання збоку
(фото 3.47)

Умови виконання вправ: В. П.: *Уке* на спині. *Торі* зверху *уке* під кутом 90°, він захоплює його дальню руку. Другу руку пропускає між ногами і захоплює пояс *уке* з боку спини. *Торі* контролює дії *уке*, не даючи йому можливості перевернутися на живіт. *Кількість повторень* — 50–70 разів. *Час виконання* — 16 хв.



Фото 3.48. Виконання
утримання Шито какае

Методичні рекомендації: ЧСС при виконанні вправ 90–100 уд.×хв⁻¹, з обов'язковим видихом. Концентрація уваги *Заншин* на задумах і початку дій *уке*, зниження центру ваги *Дзіготай*, вдавлюючись грудьми в *уке*. Голова *торі* притискається до *уке* таким чином, щоб останній не мав можливості нанести йому удар.

Шита какае — утримання противника знизу (фото 3.48)

Умови виконання вправи: В. П.: *Уке* на спині. *Торі* на ньому зверху (обличчям до обличчя), послаблюючи силу втримання. *Уке* перевертає *торі*. Останній підпорядковується *уке* таким чином, щоб після перевертоту, тісно обплітаючи ногами тулуб

уке на рівні плаваючих ребер, а руками охоплюючи голову уке, притиснути його до себе таким чином, щоб останній не мав можливості завдати удару. *Кількість повторень* — 50–70 разів. *Час виконання* — 16 хв.

Методичні рекомендації: ЧСС виконання вправ — 100–110 уд.×хв⁻¹, з обов'язковим видихом. Концентрація уваги *Заншин* на задумах і початкових діях уке і використання принципу непротивлення на початку дій уке з повним контролем над ним під час сковування дій при можливому підйомі у високу стійку або нанесення *Атемі* (удару).

Техніка підйомів з положення лежачи при скутому захопленні — Тай чи Агару Вадза-іккйю. *Час виконання* — 1 год 30 хв.

Тате осае — підйом з положення скутого захоплення зверху — Уде йору отоші цукі; ***підйом з положення скутого захоплення «петлею»*** — кеса осае-Уде/хідза йору отоші цукі.

Умови виконання вправ: В. П.: *Тате осае, кеса осае.* Це способи підйому в високу позицію (стійку) — *Такаї камае*. Долонею лівої руки повертаємо голову уке вправо, притискаючи її до татамі. Стаємо на ліву ногу (коліно) і наносимо точковий удар в гортань — хіракен. Стаємо на праву ногу і на тенкані розвертаємося лівою стороною до уке і знову атакуємо його. *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 30–40 разів. *Час виконання* — 20 хв.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 120–130 уд.×хв⁻¹, з обов'язковим рівномірним диханням і різким видихом (кіме) в кінці. Центр ваги не виходить за межі площі опори (ступней). При виконанні технік *Атемі* не відпускаємо голову уке.

Камі осае-Уде/хідза йору отоші цукі — Підйом з положення скутого захоплення з боку голови

Умови виконання вправ: В. П.: *Камі осае.* Розводимо лікті рук і «розриваємо» захоплення уке. Підтягуємо ліву ногу, стаємо на коліно і наносимо правою ногою (хідза) удар в ключицю уке. Долонею лівої руки повертаємо голову уке вправо, притискаючи її до татамі. Стаємо на праву ногу і на тенкані розвертаємося

лівим боком до *уке* і знову атакуємо його (*уке*) *Атемі*. *Кількість повторень* — 30–40 разів. *Час виконання* — 20 хв.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 120–130 уд.×хв⁻¹, із обов'язковим рівномірним диханням і різким видихом (*кіме*) в кінці. При виконанні технік *Атемі* не відпускаємо голову *уке* і наносимо кілька ударів.

Йоко осае-Уде/хідза йору отоші цукі — підйом з положення скутого захоплення збоку

Умови виконання вправ: В. П.: *Йоко осае*. Долонею лівої руки повертаємо голову *уке* вправо, притискаючи її до татамі. Підтягуємо ліву ногу, стаємо на коліно і наносимо коліном правої ноги удар в тулуб *уке*. Не відпускаючи *уке*, міняємо позицію в партері на протилежну. Стаємо на ліву ногу і на тенкані правої ноги розвертаємося лівим боком до *уке* (*хідарі камае*) і знову атакуємо його (*Аші Атемі*). *Кількість повторень* — 30–40 разів. *Час виконання* — 20 хв.

Методичні рекомендації: виконання техніки при ЧСС 120–130 уд.×хв⁻¹, з обов'язковим рівномірним диханням і різким видихом (*кіме*) в кінці. При виконанні технік *Атемі* не відпускаємо голову *уке*, наносимо йому кілька ударів.

Підйом зі скутого положення здавлювання ногами уке — до дзіме-уде/емпі йору отоші

Умови виконання вправ: В. П.: *Уке* знаходиться на спині і здавлює ногами тулуб *торі*. *Торі* знаходиться зверху обличчям до *уке* і ліктями натискає на внутрішню поверхню стегон *уке*, змушуючи його припинити здавлювання. Підтягуємо ліву ногу, стаємо на коліно і правою рукою наносимо удар тетцуї і в пахову зону *уке*. Стаємо на коліно правої ноги і знову атакуємо *уке* (тетцуї). Лівою рукою беремо праву ногу *уке* і перекидаємо її через свою голову. Стаємо на ліву ногу і притискаємо своєю правою рукою праву ногу *уке* до татамі, а лівою рукою атакуємо його тулуб. Стаємо на праву ногу і продовжуємо наносити *Атемі* по *уке*. *Кількість повторень* — 30–40 разів. *Час виконання* — 20 хв.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 120–130 уд.·хв⁻¹, із обов'язковим рівномірним диханням і різким видихом (кіме) в кінці. При виконанні технік *Атемі* не відпускаємо ногу *уке*, наносимо йому кілька ударів.

Техніка різновидів блокувань, лежачи при атакуючих діях противника — Гошин камае

Техніка блокувань і сковування дій противника на ближній дистанції — Шита каке дорі; **техніка блокувань і сковування дій противника на дистанції прямого удару** — суне сасае; **техніка блокування і сковування дій противника, коли він стоїть на колінах** — Хідза сасае дорі; **техніка блокування і сковування дій противника, коли він стоїть над торі** — Соку сасае дорі; **техніка блокування і сковування дій противника, коли уке відскочив на крок від ніг торі** — маморі камае. Час виконання — 70 хв.

Умови виконання вправ: всі техніки виконуються на татамі (в партері). Це засоби захисту від атак противника. Спочатку проводиться блокування атакуючих дій, а потім сковування зусиль противника шляхом притискання його до себе, тільки в разі *маморі камае* проводяться технічні дії, що не дозволяють противнику приблизитися на дистанцію удару ногою. *Кількість повторень* в кожному з випадків — 50–70 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 130–140 уд.·хв⁻¹, в режимі швидкого і своєчасного реагування на дії противника і реакції вибору із обов'язковим різким видихом (кіме) на атакуючі дії противника.

3.4. Контроль першого етапу навчання

Проводимо тестування. Визначаємо динаміку за результатами виконання тестів №1, 2, 3, 4. Час виконання 20 хв.

Тест №1: біг на 30 м із високого старту

Задача — визначення розвитку фізичної здібності: швидкість.

Умови виконання: дистанція 30 м. Замір часу виконання проводимо за допомогою секундоміра.

Методичні вказівки: тестування виконується у спортивній залі в спортивному взутті. Забіг проводиться із високого старту.

Тест №2: стрибок в довжину з місця

Задача — визначення розвитку фізичної здібності: швидко-кісно-силова витривалість.

Умови виконання: тест виконуємо в спортивній залі. Кінцевий результат розраховуємо із значень трьох послідовних спроб, які визначаємо за допомогою рулетки. Записуємо кращий результат.

Методичні вказівки: стрибок виконуємо без спортивного взуття.

Тест №3: кистьова динамометрія

Задача — визначення розвитку фізичної здібності: сила.

Умови виконання: тест виконується в спортивному залі або на стадіоні. Замір проводимо за допомогою кистьового динамометра. Завдання — якомога сильніше здавити динамометр сильнішою рукою.

Методичні вказівки: сильніша рука, в якій знаходиться кистьовий динамометр, опущена вниз до рівня поясу. Робимо три спроби і записуємо кращий результат.

Тест №4: кистьова динамометрія

Задача — визначення розвитку координаційної здібності: м'язова чутливість.

Умови виконання: тест виконується в спортивному залі або на стадіоні. Замір проводимо за допомогою кистьового динамометра. Запам'ятовуємо своє максимальне зусилля, яке вкладавали для визначення сили, і здавлюємо динамометр у півсили (50,0% від показаного результату). Завдання — показати результат якомога ближче 50,0% від максимального.

Методичні вказівки: тест за визначенням м'язової чутливості проводиться відразу після тесту на визначення фізичної здібності «сила». Тест виконуємо без зорового контакту (не спостерігаючи за показанням динамометра). Рука, в якій знаходиться кистьовий динамометр, опущена вниз до рівня поясу.

Висновки до розділу 3:

1. Історія виникнення і розвиток Дзю-дзюцу показує його багатоцільове призначення, вивчення якого залежить від поставлених завдань (самозахист у різних групах населення, застосування в армійських частинах, застосування технік в роботі правоохоронних органів, різних спецпідрозділів або в змагальній практиці).

2. Визначення оцінки готовності до занять бойовими мистецтвами носить інформаційний характер, необхідний для подальшої побудови алгоритму застосування засобів і методів підготовки, їх загального обсягу та інтенсивності залежно від рівня індивідуальної готовності осіб, що займаються.

3. Оцінка готовності до занять бойовими мистецтвами проводиться за допомогою загальноприйнятих і, що є важливим, доступних у практичній діяльності, тестів.

4. При оцінці готовності до занять використовується диференціальна оцінка (див. табл. 1.1, 1.2, 1.3, 1.4).

5. Серед загального характеру розвитку основних рухових здібностей студентської молоді, які безпосередньо корелюють із рівнем здоров'я, важливе місце займає виховання фізичних здібностей, що визначають успіх в заняттях бойовими мистецтвами — швидкісна сила, швидкісна координація (спритність) і швидкісна витривалість, м'язова чутливість.

6. Необхідною умовою ефективності вивчення бойових мистецтв є добра базова технічна підготовка в обраному виді єдиноборств, у нашому випадку це Кіхон школи Дзю-дзюцу.

7. Гармонійний розвиток у бойових мистецтвах неможливий без виховання вольових і моральних якостей, які отримують свій подальший розвиток в освоєнні технічних навичок Дзю-дзюцу.

8. Внаслідок проходження першого етапу навчання школи Дзю-дзюцу відбувається підготовка студентів до атестаційних вимог Мокуроку Бушинкан дзю-дзюцу (2012).

9. Присудження ступеню оволодінням атестаційних вимог рівнем 9 кю, що відповідає в нашому випадку присвоєння звання «учень початкового рівня», виконується в присутності Майстра, який має право атестувати по даній школі бойового мистецтва.

Теми і питання для обговорення на семінарських заняттях:

1. Дзю-дзюцу — мистецтво самураїв.
2. Силові здібності, їх взаємозв'язок із технікою дзю-дзюцу.
3. Кіхон школи Дзю-дзюцу — необхідна умова збереження безпеки від травматизму при проведенні практичних занять.
4. Укемі — система безпеки людини.
5. Самураї і сучасні захисники своєї батьківщини.

Практичні завдання:

1. Вивчення техніки Укемі Вадза (починаємо з підготовчих вправ — гімнастичні перекиди, потім виконуємо техніку з положення Широ дачі).
2. Техніку основних стойок і переміщень починаємо вивчати після перевірки рівня координаційних здібностей (просторової орієнтації, периферійного зору).
3. Вивчення технік дихання.
4. Розвиток силових здібностей в бойових мистецтвах.
5. Розвиток швидко-силових здібностей в дзю-дзюцу.
6. Вивчення техніки основних ударів (Атемі Вадза).

Теми рефератів:

1. Мусаши — майстер роботи з мечем.
2. Особливості тестування швидкісних здібностей в бойовому мистецтві Дзю-дзюцу.
3. Деякі аспекти особливостей дихання при виконанні технік бойового мистецтва Дзю-дзюцу.

4. Комплекс загальнофізичних вправ в бойових мистецтвах.
5. Техніка переміщень (Аші сабакі). Секрети і запорука успіху в бойових діях.

Теми для самостійних дослідницьких робіт

1. Визначення рівня розвитку вольових і моральних якостей в бойових мистецтвах
2. Харагеї — мистецтво подолання складних реалій існування
3. Явне і приховане у фізичній підготовці Дзю-дзюцу. Розігріваючі вправи і вправи для покращання ступеня свободи в суглобах (вправи на гнучкість).

РОЗДІЛ 4

ДРУГИЙ ЕТАП НАВЧАННЯ ДЗЮ-ДЗЮЦУ — «СТАРШИЙ УЧЕНЬ»

Задачі:

1. Ознайомити з руховими особливостями техніки дзю-дзюцу.
2. Ознайомити з методами тренувань, основними принципами вивчення техніки дзю-дзюцу.
3. Ознайомитись і вивчити особливості організації та проведення навчальних поєдинків, правилами змагань з дзю-дзюцу/джиу-джитсу.
4. Розвинути фізичні здібності — силу, м'язову чутливість, гнучкість.
5. Продовжити вивчати основні базові елементи техніки дзю-дзюцу.
6. Удосконалити виховну спрямованість занять бойовими мистецтвами-розвиток вольових і моральних здібностей.
7. Підготувати студентів до самостійного проведення практичних занять із підготовки до занять (розминки) згідно конспекту, підготовленого викладачем, і контроль з боку викладача із подальшим допущенням їх до кваліфікаційних іспитів; при умові гарного навчання та виконання атестаційних вимог «Бушинкан Мокуроку» — присвоєння студентам, що займаються дзю-дзюцу, звання «Старший учень».

4.1. Теоретична підготовка (Рірон)

Час виконання 2 год.

Особливості техніки рухів.

Перш за все визначимося із деякими даними щодо Дзю-дзюцу. Техніка стародавнього бойового мистецтва Дзю-дзюцу пропонує гармонійний розвиток кожної особи, яка займається, незалежно від віку, статі, фізичного розвитку і рівня фізичних здібностей.

Розгляд проблеми гармонійного розвитку студентської молоді, як свідчать вітчизняні дослідники В. Л. Волков (2005), А. О. Артюшенко (2010), обумовлений ще й тим, що життєво необхідні навички (ходьба, біг, стрибки, перекиди, найширша координаційна база) формується у дитячому віці. Дещо пізніше з набуттям досвіду, за твердженням професора В. М. Платонова, формується почуття часу, темпу, реакції противника. У зв'язку з цим навчально-тренувальні заняття студентів повинні бути спрямовані на отримання досвіду практичної діяльності, досягнення високих результатів, підвищення рівня функціональних можливостей та фізичних здібностей загальної та професійно-прикладної спрямованості, на що й націлені заняття дзю-дзюцу.

Відомо, що оскільки всі рухові дії людини, здійснювані у просторі та часі, виконуються з певним зусиллям, можна говорити про їх тимчасові, динамічні й ритмічні характеристики. До *просторових характеристик* техніки фізичних вправ відносять положення тіла і траєкторію руху частин тіла. В цілому методика навчання техніці рухів у єдиноборствах, як стверджує професор Г. М. Арзютов, нічим особливим не відрізняється від навчання в інших видах рухової активності. І підхід до вивчення базується на тому, що кожен інструктор «сімпай-ні», тренер «сенсей», або, якщо бути більш точними, «шихан», вносить, згідно віку та індивідуальних особливостей тих, хто займається дзю-дзюцу, своє бачення у процес навчання. Послідовність виконання, як наголошує професор М. М. Шепетюк, відбувається за простою схемою: даємо знання — формуємо вміння — набуваємо навичок. Дані обставини обумовлюють той факт, що єдиноборець весь час знаходиться в постійно змінних умовах рухової діяльності. Якщо стоїть завдання досягнення більш позитивного результату — повинні вирішуватись такі складні завдання як підвищення ефективності використання максимальних зусиль; швидкості виконання рухових дій та їх точність.

Класичне виконання рухів (технічних дій) може бути лише основою для навчання. Проаналізувавши доцільність



Фото 4.1. Приклад індивідуальної техніки

побудови техніки рухів, відомий вітчизняний дослідник дзю-дзюцу Є. А. Радішевський вважає раціональним враховувати, що процес вдосконалення техніки єдиноборств у кінцевому підсумку буде зводитися до індивідуальної техніки виконавця (Токуї Вадза). Кіхон дзю-дзюцу в динаміці свого розвитку повинен бути максимальним пристосований до індивідуальних особливостей учня: його статури (антропометричним особливостям); рівню фізичної підготовленості; психічної стійкості та іншим якостям (фото 4.1).

Слід зауважити, що на глибоке переконання майстрів, вчених і дослідників бойових мистецтв, цей процес повинен проходити послідовно «*Сю ха рі*», що образно перекладається як «відходячи від форми — набуваємо природність». Зі зростанням технічної майстерності набувається саме та природність, розкутість в рухах, що надає їм (рухам) граціозності й гармонії.

У бойових мистецтвах вихідне положення «положення тіла» — розглядається як рухова дія без виконання самого руху.

Слід пам'ятати, що найбільшою сили удар ногою або рукою буде в тому випадку, якщо цей удар спрямований на противника, який переміщується на вас, так званий «зустрічний удар», «удар у розріз». На цьому побудована і техніка протидії атакуючим діям противника. Іноді, навпаки, виникає потреба зменшити цю протидію. На цьому принципі «гнучкості і податливості» побудована техніка бойового мистецтва Дзю-дзюцу.

Поряд зі спортивними дисциплінами у східних єдиноборствах зростання майстерності формується залежно не стільки від рівня змагань, скільки від можливості виконувати основні (базові) технічні дії Кіхон: блоки (Уке), удари (Атемі), стандартні положення (стойки — Шизантай) та ін. Особливо це важливо

при раптових атаках противника/противників, що і має місце в бойових ситуаціях. В цьому випадку буде необхідною кількість повторень у виконанні однієї певної рухової дії.

Важливим у навчанні дзю-дзюцу є слово. Коротке і зрозуміле пояснення дозволяє створити правильне уявлення про форму і характер рухів, виділити головне, підкреслити суть основних елементів техніки. Для реалізації цих завдань володар VI ДАНу з дзюдо професор Г. М. Арзютов пропонує комплекс правил, які підтверджують й інші дослідники:

1. Пояснення повинно бути зрозумілим учням у всіх деталях; викладаючи матеріал коротко і чітко, ми акцентуємо увагу на ключових моментах.

2. При початковому ознайомленні з технічною дією пояснення повинно відповідати на питання «*як?*». Завданням сенсея є коротко, але досить детально, описати рух і, якщо в цьому є необхідність, супроводити пояснення демонстрацією техніки.



Фото 4.2. Соке
Брайан Кевін Чік

3. При більш поглибленому вивченні техніки пояснення повинно відповідати на питання «*чому?*». Однією із найважливіших умов успішного оволодіння технікою рухових дій є чітке розуміння учнями не тільки форми удосконалення елемента, але й змісту, а також доцільності виконання всіх його деталей.

Техніка дії / протидії в бойових мистецтвах повинна виконуватися послідовно, на високому рівні, психологічно зі стійким, непохитним характером «*фудошин*», як підкреслює Ясумото Акієші (Японія), реальним баченням ситуації «*мушин*», збереженням уваги та стану готовності до дії Заншин.

У той же час, на думку Соке з Великобританії Брайана Кевіна Чіка (фото 4.2), вона (техніка) повинна бути «*ситуативною*», тобто її застосування ускладнене можливою раптовою зміною форм нападів атакуючих. Даний факт пояснює необхідність виконання дидактичних умов вивчення техніки дзю-дзю-

цу: «від відомого до невідомого», «від простого до складного», «від повільного до прискореного». Перехід від одного рівня підготовленості на інший освоюється послідовним ускладненням техніки (Вадза), що знайшло своє відображення в атестаційній програмі «Мокуроку Бушинкан Дзю-дзюцу» (2012, 2015). У процесі вивчення техніки рухів виділяють *наступні етапи*:

1-й етап: навчання знанням технічних дій в обсязі, необхідному для вирішення дієво-педагогічних завдань (словесний виклад, натуральний, образотворчий, умовний показ/демонстрація, а також вивчення форми руху (головний механізм рухів), сформування покрокової структури, визначення можливих помилок у виконанні техніки та шляхів їх усунення.

2-й етап: шляхом поглибленого, деталізованого розуміння сформувані рухові вміння, зокрема: здатність правильно, не автоматизовано, концентруючи увагу на деталях, виконувати дії, які необхідні на тренувальних заняттях і в складних позаштатних ситуаціях (технічні дії захисту і нападу, різні контртехніки, спеціальні й загальнорозвиваючі дії та ін.).

3-й етап: шляхом закріплення і вдосконалення виконання рухової дії довести її виконання до автоматизму (фото 4.3). Структура процесу конкретизується залежно від спрямованості занять, рівня підготовленості учнів і особливостей досліджуваних дій.



Фото 4.3. Вивіреність техніки. Показові виступи студентів

Причому майстерність в бойовому єдиноборстві обумовлена умінням використовувати прийоми ведення бою в реальному поєдинку. Разом з тим, наукові дані свідчать, що цей рівень досягається доведенням реакції на зовнішній вплив, заснованої на рухових навичках і відповідних фізичних якостях, до рівня рефлекторного, та умінням сформувати такий руховий стереотип, який дозволяв би раціонально (без зайвих рухів) виконувати спеціальні дії.

Отже, основою системи рухів у бойових єдиноборствах є мистецтво виконання технічних дій залежно від індивідуальної технічної підготовленості противника/противників і особливостей взаємного розміщення бійців.

Фізичні (рухові) і координаційні здібності характеризують психофізичний розвиток учня бойових мистецтв та його підготовленість до бойової діяльності. До основних рухових і координаційних здібностей в бойових мистецтвах відносять: силові і швидкісні здібності, спритність, гнучкість, вміння тримати рівновагу, точність, влучність, стрибучість, ритмічність, пластичність. Коли мова йде про складні координаційні дії, слід пам'ятати, що виконання порівняно складної дії пов'язано з одночасним проявом декількох координаційних і рухових якостей. *Наприклад*, проведення кидка — Наге, нанесення удару — Атемі, проведення больової дії — Кансетсу та ін.

І тому суть усієї підготовки у бойових мистецтвах полягає у формуванні та поєднанні раціональної статичної і динаміки.

Під раціональним руховим стереотипом, як вважають дослідники, слід розуміти набуту здатність розумно обґрунтованого доцільного виконання поз/стойок і рухових актів, що дозволяють ефективно реалізувати бойові прийоми. Що означає вираз «*ефективна реалізація бойового прийому*»? Це досягнення перемоги над противником внаслідок виконання атакуючої або захисної дії з мінімальними фізичними витратами. Термін «*мінімальні фізичні витрати*» — це вміння використовувати в русі, із розумною силою, тільки ті групи м'язів, які повинні в ньому брати участь, проводити рухи з чітко вивіреними/«скупими» траєкторіями, вміння концентрувати внутрішню енергію в потрібний момент часу.

Важливим фактором мінімальних фізичних витрат для бійця дзю-дзюцу є вміння миттєво розслабити ті групи м'язів, які були задіяні в цьому русі.

У дзю-дзюцу дуже важливо пам'ятати і дотримуватися принципів плинності, безперервності — «нагаре», що передбачає закінчення одного руху як початок іншого, плавну зміну технічних дій, зміну тактики. Принцип «нагаре» досягається за умови оволодіння базовою технікою «Кіхон» і подальшим великим арсеналом технічних дій Токуї Вадза, вмінням застосовувати їх в нестандартних ситуаціях, які складно та швидко змінюються. На нашу думку, можна казати, що дзю-дзюцу — це бойове мистецтво складно-координаційних рухів.



Фото 4.4. Реалізація техніки бойового мистецтва Дзю-дзюцу в театралізованому відображенні древньої історичної події, яка дала назву місту Переяслав



Фото 4.5. Варіант стилю поведінки в передчутті можливих атак противника. О. Орлов з учнем

ти, що дзю-дзюцу — це бойове мистецтво складно-координаційних рухів.

Слід враховувати, що бойовий рух не є простою реакцією на вплив зовнішнього середовища, а цілеспрямованою дією, відповіддю, первинною у взаємозв'язку із зовнішнім середовищем (фото 4.4).

Освоїти арсенал школи бойового мистецтва, зокрема Бушинкан дзю-дзюцу, не використовуючи при цьому різноманітні методики і систему підготовки, майже неможливо. Освоєння кожного конкретного рівня майстерності створює основу для успішного оволодіння наступним, тому вивчення техніки рухових дій більш високого рівня раніше, ніж учень навчився попередньому, може бути марним і в деяких випадках навіть шкідливим для того, хто хоче продовжити свій розвиток.

Крім чисто теоретичного значення знання великого арсеналу технічних дій бойового мистецтва Дзю-дзюцу, знання проблем має і велике практичне значення, оскільки на її основі здійснюється аналіз ситуації й вибирається оптимальна для даного суб'єкта методика навчання

і тренування, стиль поведінки в передчутті можливих атак противника (фото 4.5).

Для створення повноцінного уявлення про досліджувану технічну дію інструктору (сїмпай-ні) необхідно пояснити тим, хто займається (учням) наступне:

- є сприятливі ситуації для виконання технічної дії (*наприклад*: дистанція між вами, наявність сприятливих для вас предметів побуту, можливих шляхів відступу та ін.);
- біомеханічні основи виконання технічної дії (положення тіла противника);
- послідовність і особливість виконання елементів технічної дії (проведення обманливих рухів і реагування на них противника);
- деталізування роботи м'язових груп, що беруть участь у виконанні технічної дії.

Принципи навчання, методи тренувань і основні принципи вивчення техніки дзю-дзюцу

Основні методи тренування Дзю-дзюцу:

- вивчення технічних дій у статичному режимі;
- вивчення технічних дій у динаміці;
- вивчення технічних дій у комбінаціях;
- вивчення технічних дій і контрдій.

Нагадаємо, що основний дидактичний метод вивчення дзю-дзюцу традиційний — *від простого до більш складного*. Хоча слід зауважити, що в подальшому вивченні, тобто на більш високому рівні, може застосовується й так званий «метод глибокого занурення», коли спочатку знайомимося та намагаємося виконати весь комплекс пропонованих технік, а потім переходимо до більш ретельної деталізації її елементів.

Основні принципи вивчення техніки дзю-дзюцу для тренерів/сенсеїв та інструкторів/сїмпайв:

- демонстрація (виконання технічних дій в швидкому і повільному режимах);
- коментарі (роз'яснення послідовності рухів і ситуації їх використання);

- пояснення принципів і специфіки виконання рухів;
- корекція (правка і контроль на прикладі можливих помилок);
- тренування (керівництво виконанням техніки в різних тренувальних режимах).

Для студента, учня бойового мистецтва:

- знайомство (перегляд зовнішньої форми технічної дії);
- проба виконання техніки;
- розуміння, вивчення (її) принципів і тонкощів виконання;
- корекція (правка на основі виконання техніки із можливіми помилками);
- відпрацювання (виконання техніки в різних тренувальних режимах).

Особливості організації та проведення навчальних поєдинків, спортивних змагань і показових виступів з дзю-дзюцу. Проведення навчальних поєдинків (Джуджі куміте)

У тренувальному процесі вивчення дзю-дзюцу існують кілька видів навчальних поєдинків (*якусоку ренсю*): вільна боротьба без ударної техніки та із застосуванням ударної техніки; у напівконтакті і повному контакті; зі зброєю і без неї. Найбільш доцільним є метод проведення поєдинків у вигляді ката (навчальна форма вивчення техніки), хоча в історії дзю-дзюцу пам'ятаємо момент, коли всі техніки шкіл були закритими, тому що керувалися принципом «*Монгай фусюсу*» — «не виносити за ворота школи, не зраджувати ззовні».

Мета показових демонстрацій мистецтва Дзю-дзюцу — залучення до вивчення цього стилю різних верств населення, задоволення глядача можливостями дзю-дзюцу в плані самозахисту.

Для цього необхідно:

заздалегідь обміркувати, яка буде тривалість заходу, скільки учнів в ньому буде брати участь, яке обладнання буде використано і яка програма виступів

- провести кілька додаткових занять з приводу програми показових виступів з усіма учасниками, щоб упевнитися в успіху і безпеці вашого починання;

- в ході показових виступів для глядацької аудиторії, що не проявляє особливого інтересу до якогось конкретного аспекту вашого мистецтва, продемонструйте основні елементи стилю — базові вправи (Кіхон), розбивання предметів (Темашівари), прийоми самооборони (Гошин по), роботу зі зброєю (бо дзюцу, ходзьо, дзю, танбо, танто та ін.) і проти зброї;
- в ході показу/демонстрації бойового мистецтва, глядачам, які цікавляться якоюсь певною його областю, ця демонстрація повинна бути адекватною їх очікуванням (фото 4.6).



Фото 4.6.
Демонстрація
можливостей
Дзю-дзюцу

Наприклад, у подачі для дітей головні ролі повинні грати ваші наймолодші учні, тому що діти швидше встановлюють контакт. Якщо ви виступаєте перед жіночою аудиторією, яка цікавиться прийомами самооборони, залучіть до демонстрації ефективних оборонних технік ваших учениць всіх рівнів майстерності.

Готуючи показові виступи для співробітників правоохоронних органів, слід відбирати техніки, які можуть бути застосовані в реальних ситуаціях, зробивши акцент на самооборону, нейтралізацію правопорушників і транспортування умовно затриманих. Програма показових виступів повинна починатися з демонстрації простої й ефектної техніки. «Спалахи» активних дій, вставлених в загальну канву виступу, повинні підтримувати глядацький інтерес на високому рівні. Не слід включати в програму показових виступів дуже тривалі і складні вправи.

Організація та проведення змагань з дзю-дзюцу

На думку В. М. Платонова, Л. В. Волкова, В.І. Філіна та інших авторів, спорт — це ігрова змагальна діяльність, а також процес підготовки, спрямований на досягнення найвищих результатів (фото 4.7).



Фото 4.7. О. Орлов — рефері змагань з Дзю-дзюцу



Фото 4.8. Участь у змаганнях з ушу, саньда



Фото 4.9. Момент поєдинку. Суддя на татамі Ігор Єрмолаєв

При цьому реалізація максимальних можливостей тих, хто займеться дзю-дзюцу, повинна здійснюватися в умовах змагальної діяльності. В іншому випадку впровадження способів спортивної підготовки до навчально-тренувального процесу ЗВО можна вважати фізичною культурою.

У той же час, спортивне середовище формує абсолютно унікальну систему знань, а спортивна практика, поєднана з досвідом педагогічних шкіл, є наукою бажання працювати, творити, жити повноцінним життям. Зазначена спортивна складова системи фізичного удосконалення студентської молоді найбільш яскраво проглядається у процесі специфічної діяльності збірних команд ЗВО з обраних видів спорту, груп спортивного удосконалення і в деяких випадках — у спортивних секціях і клубах, що функціонують на базі університетів.

Участь у змаганнях, з одного боку, дає можливість adeptам дзю-дзюцу/спортсменам реально оцінити свою майстерність в очному поєдинку з суперником подібного рівня підготовки і зміцнити власний бойовий дух (фото 4.8).

Хоча слід зауважити, що існує думка, яку висловив ще в кінці XVIII століття дослідник Мирослав Тирш про шкоду і недоцільність змагальної діяльності в єдиноборствах, і рекомендував вивчати їх у вигляді гімнастики, імітуючи технічні дії. Співзвучність цього твердження

ми бачимо в Японії, де існував принцип «Сінкен себу» — бій до смертельного результату, і це не єдине в своєму роді. Багато майстрів бойових мистецтв навіть категорично проти проведення змагань, вважаючи цим втрату найбільш цінного, що є в бойових мистецтвах — стояти вище меж осяжного, обмеженого рамками життя.

З іншого боку, відзначимо, що турніри спонукають учнів більше уваги приділяти тренувальному процесу, відточуючи і вдосконалюючи виконання технічних дій. Розуміння учнями в дзю-дзюцу (в даному випадку студентами) того, що вони будуть демонструвати свої можливості при заповненому глядачами залі, вже саме по собі є вагомою причиною прагнення досягти меж власного потенціалу (фото 4.9).

Основними моментами в організації та проведенні змагань є: пошук й отримання необхідних коштів, підтримка представників місцевої влади, підготовка Положення про змагання, виклик команд на змагання, підготовка агітаційних і нагородних матеріалів, підготовка місця проведення змагань, розміщення учасників, залучення засобів масової інформації для освітлення заходу, відкриття, закриття та нагородження переможців, підготовка та подача звіту про проведення змагання.

4.2. Фізична підготовка (Рентайхо)



Фото 4.10. Розминка.
Загальна фізична
підготовка

Як визначає теорія і практика фізичної культури, розроблена вченими Л. В. Волковим, В. М. Платоновим, С. І. Хаустовим та іншими, система розвитку фізичних здібностей є запорукою виконання рухових дій (фото 4.10). На розвиток фізичних здібностей впливають також психодинамічні здібності (тип темпераменту, особливості регуляції та саморегуляції психічного стану, тощо).

Про здібності людини говорять не тільки по досягненнях у процесі навчання або виконання будь-якої рухової діяльності, а й за тим фактом, наскільки швидко і легко вона (він) набуває ці вміння і навички.

Саме виховання гармонійної єдності, а не суми окремих якостей (сили, витривалості, швидкості, реакції реагування та ін.), було головною турботою піонерів східних єдиноборств і не втратило свого значення й зараз (фото 4.11). Слід зазначити, що такий стан речей знаходить своє відображення і в дослідженнях професора С. І. Хаустова, коли дослідник говорить про питання гармонійного виховання людини і ролі силової підготовки. Хоча на різних етапах підготовки в бойових єдиноборствах увага могла концентруватися на різних аспектах навчання, головна його мета ніколи не применшувалася.

Метою виховання бійців усіх видів єдиноборств, за висловом Камайо Сігегучі (1990), завжди було досягнення єдності тіла, техніки і духу, тобто створення у майстрів своєрідного гармонічного психофізіологічного поєднання.

Ось чому на початковому етапі, коли важливо, перш за все, формувати тіло (без чого неможливо досягнення бажаного єдності тіла і духу), цей процес неодмінно включав освоєння базової техніки і оволодіння найважливішими методами психорегуляції.

Визначаючи схожість бойових мистецтв, варто відзначити й окремі розбіжності в школах. Всі існуючі школи бойових мистецтв ха географічним принципом умовно діляться на *східні* і *західні* бойові мистецтва. Східні бойові мистецтва — школи карате, дзю-дзюцу, сумо, ушу, в'єтдоа та інші. Західні бойові мистецтва — це панкратіон, сават, кікбоксинг, національні види рукопашного бою західної цивілізації, наприклад, український рукопаш (гопак), фрі-файт та інші. Виділяються і спортивні єдиноборства: бокс, самбо, дзюдо та інші. Основні відмінності у фізичній підготовці у різних видах єдиноборств обумовлені метою та завданнями, які ставлять перед собою ці школи.

Слід зазначити, що сучасні дослідники бойових мистецтв, такі як Брайан Кевін Чік (Х ДАН дзю-дзюцу, Англія), Рональд Хаберзетцер (VII ДАН карате, Франція), Олег Трусов (V ДАН карате, Україна) і ряд інших, в основних підходах до фізичної підготовки в єдиноборствах все більше віддають перевагу західним технологіям (роботі з гирями, штангою, заняттям атлетичною гімнастикою).

На початковому етапі спортивної підготовки представників єдиноборств (дзю-дзюцу, ушу та ін.) необхідно враховувати специфіку ударно-кидкового стилю ведення поєдинку в поєднанні із душаючими і больовими діями і в першу чергу розвивати ті якості, які є загальними для ударного і борцівського компонентів бойових мистецтв Сходу: спритність, вибухову силу, почуття рівноваги.

Фізична підготовка є основою для формування рухової активності на початковому етапі занять.

Так, наприклад, в національному єдиноборстві України бойовому гопаку, де ударна техніка — це 60% від усього техніко-тактичного арсеналу, а кидкова, або борцівська — 40% бойового арсеналу, техніка, тактика, а за нею і фізична підготовка в цілому, буде значно відрізнятися від інших видів бойових мистецтв.

Для прикладу: в Карате (шотокан) — 90% складає ударна техніка і 10% підсічки; в Дзю-дзюцу — ударна техніка складає 35% і 65% — так звана кидкова техніка (кидки, больові та удушаючі прийоми, проведення яких в основному вивчається у високій стойці), робота зі зброєю та проти примінення зброї.

Дослідники стверджують, що особливостями системи фізичної підготовки єдиноборств Сходу, перш за все, є кілька методів: мистецтво дихання (*кокью рьоку*), вміння розслабитися, методи концентрації уваги на вольових зусиллях у поєднанні з виконанням вправ, а також підхід до розучування самих рухів з використанням динамічних і статичних варіантів.

Другий етап навчання «Старший учень» (табл. 4.1).

Таблиця 4.1.

Розподіл вибіркового педагогічних дій на 2-ому етапі навчання бойовому мистецтву школи Дзю-дзюцу (цит. за: О. Орлов, 2023)

Фізичні якості / спрямованість заняття	Номер заняття													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Сила	V	—	V	—	V	—	V	—	V	—	V	—	—	—
М'язова чутливість	V	—	V	—	V	—	V	—	V	—	—	—	V	—
Координаційні здатності	—	—	—	V	—	V	—	V	—	V	—	V	—	V
Гнучкість	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
Технічна підготовка	—	—	V	V	—	—	—	V	—	V	—	V	—	V

Рівень підготовки — атестація на 8 кю, «білий пояс». Починаються етапи участі в змаганнях. Орієнтований на перевірку раніше отриманих знань в дзю-дзюцу, вміння сильно бити (Атемі Вадза) відповідно техніці ударних єдиноборств. Час обоюдної рівноваги фізичної та технічної підготовки. Загальний обсяг тренувальних навантажень розділений на два етапи: фізична підготовка — 40%; технічна підготовка — 40% при середній інтенсивності навантажень до ЧСС = 154 уд.×хв⁻¹. Основний розвиток повинні отримати силові та координаційні здібності і гнучкість. Силові здібності розвиваємо за рахунок збільшення загального обсягу навантажень, координаційні — на режимі високої інтенсивності навантажень при ЧСС = 187 уд.×хв⁻¹. М'язову чутливість розвиваємо при ЧСС = 130–154 уд.×хв⁻¹. Хвилини відпочинку після роботи з високою інтенсивністю використовуємо для розвитку великої амплітуди рухів у суглобах.

Мета на цьому етапі навчання — розвинути почуття управління суперником. Робота на різних пульсових режимах дає можливість успішно навчатися важливим технічним здібностям, таким необхідним в оволодінні технікою самооборони.

Однією з головних особливостей в єдиноборствах Сходу, на погляд майстра Ірії (Японія, 1999), є поєднання фізичних вправ з самонавіюванням і диханням, з концентрацією уваги на вольових зусиллях в момент виконання вправ і вмінням миттєво розслабитися.

Однак майстри єдиноборств Сходу Н. Атсумі, Т. Фумон, Ц. Цзяньчен та ін. вважають, що починати потрібно з культури дихання «кокью рьоку».

Правильне дихання — один з основних аспектів і особливостей фізичної підготовки в бойових мистецтвах Сходу.

Робота над постановкою дихання виконується з першого і до останнього дня нашого життя. Ми існуємо завдяки диханню. Будь-яка дія, що здійснюється нами, не обходиться без дихання. Правильне дихання — головний секрет не тільки в бойових мистецтвах, але й в будь-якому виді спорту, будь-якій фізичній діяльності. В єдиноборствах Сходу, як і в системі йоги, дихання завжди відводилася особлива роль. Майстри єдиноборств Сходу Арнольд Гезінк, Ханг Лун, Євгеній Радішевський наполягають на вивченні глибокого черевного дихання або, як його ще називають, «*дихання животом*».

Важливо, що рухи діафрагми, масажуючи печінку і селезінку, перешкоджають застою в них крові, прискорюють кровообіг в органах черевної поожнини, покращують секрецію та допомагають скорочувальним рухам жовчовивідних шляхів, попереджуючи застій жовчі у жовчному міхурі. Зрозуміло, що збільшення рухливості діафрагми є потужним терапевтичним засобом й є суттю «*дихання животом*».

Однією з особливостей східних бойових мистецтв є раціональний вибір необхідного темпу і ритму проведення занять, що дозволяє в традиційній східній системі навчання витримувати великі навантаження і в той же час працювати без перевантаження, обходячись без допінгів.

Особливим у фізичній підготовці у східних бойових мистецтвах є *робота над розвитком периферійного зору і периферійного погляду*, що важливо для ведення бою з кількома і більше противниками.

У системі східних єдиноборств, як зазначає дослідник і вчений С. Білих, рівень фізичного розвитку визначається не тільки вихованням фізичних здібностей сили, швидкості і витривалості м'язів, але і тренуванням всіх органів і систем організму. При цьому враховується природа людини, в якій вона, за взаємозв'язок діяльності всіх її елементів, продиктованих її фізіологічними потребами, представлена як *самоорганізуюча система*.

Ще однією відмінною рисою східних єдиноборств є використання для тренувань нетрадиційних спортивних снарядів. Це палиці, жердини, ланцюги, мотузки, а також багато видів холодної зброї (фото 4.12). Характерним є те, що майже всі спортивні снаряди неметалевого походження. Це пояснюється можливістю «*відбору*» енергії людини через прямий контакт з металом, про що згадується в працях видатних майстрів Сходу Мінамото, Такеди, Міфуне та інших.

Згадаймо, що древні мислителі, що бойові мистецтва — це стиль життя, або форма художнього самовизначення, вправи для душі й тіла, або водночас для одного та іншого. Все залежить від того, де ви викладаєте чи вчитеся. Однією з особливостей бойових мистецтв, як зазначає відомий польський дослідник В. Ягелло, на відміну від багатьох фізичних вправ, є тренування, яке може здійснюватися як за допомогою снарядів, так і без них.



Фото 4.12.
Використання нетрадиційних спортивних снарядів.
Торіцукє

Важливим елементом розвитку рухових, або фізичних, якостей, на чому акцентують увагу дослідники, є можливість застосування різноманітних за спрямованістю навантажень, що приводять до трансформації численних біохімічних і фізіологічних факторів,

які визначають розвиток м'язової сили, витривалості, спритності та ін. Однак, як свідчить практика, застосування досить часто одноманітних, тобто неваріативних, навантажень можуть призводити до передчасної перевтоми займаючих і викликати у них втрату інтересу до занять.

Тому безперервним варіюванням застосовуваних у динаміці тренувального навантажень в дзю-дзюцу створюються умови, при яких зменшується можливість розвитку перевтоми, активізуються відновлювальні процеси в організмі, прискорюються адаптаційні перебудови різних функцій і структур, що лежать в основі розвитку відповідних фізичних здібностей. При цьому можна констатувати, що відсутність своєчасної діагностики формування перевтоми і перенапруження призводить до погіршення стану здоров'я і педагогічних показників фізичної та функціональної підготовленості, а також психофізіологічного стану бійців.

Уміння розслаблятися має величезне значення для протікання відновних процесів в організмі людини, викликаних фізичною або розумовою діяльністю. Якщо до розслаблення ставитися як до одного із шляхів, що викликають позитивний вплив на відновлення організму та його функцій після важкої розумової або фізичної роботи, то цього недостатньо, щоб повністю задовольнити цілком природний інтерес.

Важливим у підготовці силових і швидкісно-силових якостей в бойових мистецтвах Сходу є відсутність відпрацювання з важкими предметами. Більш цінним вважається формування цих якостей за рахунок власної ваги, тобто різновиди віджимань від підлоги, відпрацювання технік у воді, глині тощо.

Таким чином, стає зрозумілим, що розслаблення взаємопов'язане із проблемою втоми. За даними вчених М. Саотоме, І. Галяна, В. Спірідонова, R. T. Thorpe et al., M. Kellmann et al., R. M. Enoka, J. Duchateau та ін., існує багато різних концепцій щодо виникнення втоми, але головне завдання полягає не в

тому, щоб виявити різні сторони цієї проблеми, а в тому, щоб спробувати скласти уявлення, на що направлено розслаблення і для чого воно використовується в системі східних єдиноборств.

Дослідниками Ю. А. Нікіфоровим, Г. М. Косицьким, Л. В. Пучко, А. В. Родіоновим, M.M.L. Poon&D.L. Farber та іншими визначається, що організм — це цілісна саморегулююча система, тому природно, що в умовах його цілісності втома настає набагато швидше, оскільки це пов'язано з процесами центрального нервового виснаження в корі великих півкуль мозку. Отжу, якщо за основу втоми прийняти виснаження клітин кори головного мозку, стає очевидним різний вплив на працездатність організму людини динамічної і статичної роботи м'язів, як підтверджено зараз А. Fry et al. (2017), V. A. Petruo et al. (2018) та іншими дослідниками.

Відчуття легкості дають м'якість і пластичність пересування, що входить до завдань розслаблення, як і виконання атакуючої або захисної дії. Якщо відпрацьовується жорстка техніка (наприклад, права рука жорстко атакує), то вся ліва частина тіла (разом з лівою рукою) повинна знаходитися у розслабленому стані. І знову відчуття м'якості і легкості, відчуття невагомості.

З огляду на те, що у технічному відношенні дзю-дзюцу, заданими досліджень цілого ряду практиків (Я. Акієші, А. Гарсія, Д. Кано, М. Ламоніки, М. Мінамото, М. Мусаші, Т. Такеди та інших) переважно складається з борцівської (кидки, больові прийоми, здавлюють технічні дії, відпрацювання технічних дій на вразливі точки на тілі людини) і меншою мірою — ударної техніки, це вносить свої корективи у фізичну підготовку учнів на початковому етапі навчання. Під час відпрацювання атакуючих дій їх не можна виконувати, напружуючи в суглобах працюючу руку (проведення больових технічних дій) або ногу, яка повинна бути готова для проведення, *наприклад*, підсіку або іншої дії. Рука і нога, рухаючись в напрямку партнера, знаходиться у вільному напіврозслабленому стані.



Фото 4.13. Вправи на розвиток гнучкості.
Група жіночої самооборони. м. Алмати

Цікавим є висловлювання засновника стилю Джит Кун до¹ Брюса Лі. На думку Брюса Лі, *«постійним має бути відчуття, що цю частину тіла ніби проносить вперед вітерець, що дме іззаду, і лише в момент дотику до чого-небудь (кого-небудь) атакуюча частина тіла миттєво концентрується, фіксуєчись на долю секунди в суглобах, і негайно розслабляючись, повертається в потрібне положення»*.

Розігріваючі вправи і вправи на гнучкість (*Дзюнан ундо*) є основою фізичної підготовки різних видів єдиноборств (фото 4.13). Дихання проводиться через ніс. Суть дії комплексу полягає в поступовому рівномірному розігріванні основних м'язових груп, суглобів, розтягуванні зв'язок. Його можна робити навіть без попередньої бігової або стрибкової розминки, варіюючи кількість повторень вправ (і відповідно обсяг навантаження) залежно від індивідуальних особливостей і конкретних завдань.

Загальна фізична підготовка (*Рентайхо*) — така ж необхідна умова для занять східним єдиноборством, як і для занять будь-якими іншими видами рухової активності. Завдання формування атлетично розвиненого тіла виникає на початковому етапі навчання.

Слід зауважити, традиційні уявлення про атлетизм східних майстрів, за визначенням О. Маслова (2004), так само, як і зовнішні його ознаки, помітно відрізняються від звичних західних. Зокрема, замість поширеного на Заході трапецієподібного тіла, що розширюється до плечей, для східних атлетів характерні циліндричні контури корпусу. Це пов'язано з тією величезною роллю, яку відіграє в бойових мистецтвах Сходу нижнє дихання животом. Розвинений живіт взагалі розглядається на Сході

1 Джит Кун-До — це метод, який можна застосовувати щодо будь-якого єдиноборства з усього їх різноманіття, створений Брюсом Лі. У перекладі з китайської означає «Шлях випереджаючого кулака».

як осередок життєвої енергії і духовної сутності людини, який уособлює єдність тіла і духу. Не випадково роботі живота в східному єдиноборстві приділяється значна увага, навіть традиційний одяг розрахований на те, щоб живіт не був обмежений. Так, східні майстри завжди пов'язують пояс нижче пупка, щоб мати можливість виконувати правильне дихання і координувати його з рухом.

Крім спеціальних вправ, що входять до відповідних розділів, розвитку цих якостей служить виконання техніки в різних режимах Танрен Тенкан Ката. *Наприклад*, технічні прийоми можна виконувати із високою швидкістю, що розвиває швидко-кісно-силові здібності; багаторазові повторення розвивають витривалість; тренування з акцентом на дихання, відповідно, розвиває дихальну систему; опір розвиває силу; ускладнення технічних дій при виконанні їх на похилій або вузькій поверхні розвиває координацію і спритність тощо. Тобто, слід зазначити, що навіть на початковому етапі фізичної підготовки в дзю-дзю-цу перевага віддається спеціальній фізичній підготовці перед загальною фізичною.

Як показав аналіз джерел літератури, ряд дослідників навіть розглядають бойові мистецтва як засіб для фізичного розвитку і збереження здоров'я.

Майстер айкідо Фудзіта, VI ДАН (Японія), наводить приклад контролю за правильним положенням тіла: розкрити руки долонями вгору перед обличчям (підняті вгору долоні як би утворюють підставку для «чаші»). Під час присідань «чаша» не повинна нахилитися, щоб «вода не розплескалася». Це і повинно на початковому етапі фіксуватися свідомістю.



Фото 4.14. Віджимання в
стойці Сейкен дачі

При виконанні віджимань тіло і злегка розставлені ноги повинні бути в одній горизонтальній площині (фото 4.14). Можна обмежитися тільки віджиманнями на долонях. Однак

бажаючим зміцнити зап'ясток і пальці, а також включити в роботу інші групи м'язів, можна рекомендувати варіанти віджимань із опорою на щільно стислі кулаки (точніше, на суглоби вказівного і середнього пальців), на всі пальці, три пальці (великий, вказівний і середній), на два пальці (великий і вказівний), на тильні сторони долонь.

Рівномірний ритмічний біг особливо важливий для розвитку усвідомленого контролю дихання (*Хусі*) на початковому етапі навчання. Японські спортсмени (та їх послідовники на Заході) з цією метою озвучують видих, вимовляючи певні словесні формули. За своєю фонетичною структурою вони легко поєднуються з видихом і дозволяють акцентувати завершальну фазу, щоб очистити від залишків повітря нижню частину легенів.

Результати проведеного нами факторного аналізу свідчать, що на другому напіветапі початкової підготовки розвиток фізичних здібностей, сили і координаційних здібностей займає 40,0% від загальної суми оцінки готовності до занять бойовими мистецтвами. Даний факт дає підстави для планування засобів загальної фізичної підготовки при вдосконаленні цих здібностей.

Загальний час підготовки становить 14 год.

Розвиток силових здібностей (Кінрюку ундо)

У зв'язку з особливостями фізичної підготовки (танрен-хо) в дзю-дзюцу використовуємо вправи, що виконуються за рахунок ваги уке і власної ваги при розвитку силових здібностей.

Вправи із зовнішнім опором

Умови виконання: використовуємо вправи із партнером — присідання; жим партнера, лежачи на спині; кидки уке, коли один з партнерів робить захоплення і тягне в протилежний, щодо напрямку кидка, бік; кидки набивного м'яча один одному; вправи з пружними предметами — гумовими амортизаторами, різними еспандерами.

Методичні вказівки: вправи виконуються при ЧСС 120–130 уд.хв⁻¹. *Режим виконання* поступаючий (він характеризується напрудженням м'язів при протидії зовнішньому опору, коли зовнішнє обтяження на м'яз більше, ніж його напруга. Не-

зважаючи на розвиток напруження до скорочення, м'яз подовжується; рух у суглобах відбувається із уповільненням, і м'яз виконує негативну зовнішню роботу).

Вправи з подоланням ваги власного тіла

Умови виконання: використовуємо вправи-віджимання на кулачках; лазіння по канату; стрибки через перешкоду.

Методичні вказівки: вправи із подоланням власної ваги виконуються із інтенсивністю ЧСС 110–120 уд.×хв⁻¹. *Режим виконання* поступаючий.

Ізометричні вправи

Вправи при пасивному напруженні м'язів (утримання предметів), вправи при активному напруженні м'язів (протягом певного часу зберігати напруження м'язів, спершись в противника), вправи на самоопір за рахунок вольових зусиль (вправи, при яких тяговому зусиллю м'язів протистоять інші м'язи).

Методичні вказівки: вправи виконуються при нарощуванні величини ЧСС, тому що виконуються на затримці дихання. *Час виконання* ізометричних вправ від 10 с до 1 хв.

Вправи на розвиток координаційних здібностей (Кийоса ундо) (фото 4.15):

Вправи на розвиток спритності.

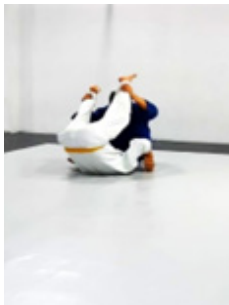


Фото 4.15. Вправи по вихованню координаційних здібностей (перекид в парах)

Умови виконання — а) стоячи обличчям до стіни кидати і ловити відскакуючий від стінки м'яч (м'ячик для гри в теніс), змінюючи при цьому дистанцію і силу кидка. *Час виконання вправи і повторюваність* — 3 хв.×3 рази. *Інтервал відпочинку* 30 с.

Методичні вказівки: починаємо із дистанції 1,5 м і потім, із збільшенням дистанції, збільшуємо силу кидка. Ловити відскакуючий м'яч на свій тулуб обома руками.

Умови виконання — б) ведення м'яча із імітацією нанесення ударів руками. *Час виконання вправи і повторюваність* — 3 хв.×3 рази. *Інтервал відпочинку* 40 с.

Методичні вказівки: наносимо удари по м'ячу (тенісному) лівою, правою рукою зі зміною стойки, без зміни стойки, серію ударів. Рука, що не завдає удару по м'ячу, імітує блокування голови від можливого удару.

Вправи на розвиток просторового орієнтування

Умови виконання — ходьба з закритими очима по трикутнику із зоровим контролем в кутах. *Час виконання вправи і повторюваність* — 3 хв.×3 рази. *Інтервал відпочинку* 30 с.

Методичні вказівки: трикутник для ходьби зі стороною 10 м.

4.3. Технічна підготовка (Гіхо)

Загальний час підготовки — 14 год.

Закріплення техніки спасіння тіла при падінні — Укемі Вадза. *Час виконання* одна година.

Техніка звільнення від захоплень — Нуку вадза: Майє нуку вадза (захоплення спереду)

Умови виконання вправ: всі вправи виконуються в стойці. Це засоби захисту від атакуючих дій та захоплень противника спереду. Спочатку проводиться відхід з лінії атаки, виведення противника з рівноваги, а потім звільнення від захоплень шляхом складної роботи руками. *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 50–70 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 100–120 уд.×хв⁻¹. Вправи виконуються в режимі швидкого реагування на дії противника і реакції вибору з обов'язковим різким видихом (кіме) на захоплюючі дії противника. Слово «відхід» не повинно трактуватись як рух (дія) назад. Це може бути як дією вперед, у варіанті «Ірімі», так й у варіанті «Нагаши гері» залежно від швидкості дії уке. Головним буде виконання принципу дзю-дзюцу «ухід з лінії атаки». Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження.

Катате дорі (гьяку ханмі) — **ва нукі** — це звільнення при захопленні однією рукою іншої руки противника (фото 4.16, 4.17, 4.18).



Фото 4.16. Початкове положення виконання Катате дорі (гьяку ханмі) — ва нукі



Фото 4.17. Виконання Катате дорі (гьяку ханмі) — ва нукі



Фото 4.18. Кінцеве положення виконання Катате дорі (гьяку ханмі) — ва нукі

Умови виконання вправ: вправа виконується у високій стойці (*Такай камае*). Це засоби захисту від атакуючих дій та захоплення противника спереду.

Уке притягує до себе ближню руку — ліву — торі (*Хікі те*). Торі на кроці ірімі перехвачую праву руку уке своєю правою рукою, а лівою наносить удар *ура шуто те джодан*. Кількість повторень в кожному окремому випадку — 50–70 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 100–120 уд.×хв⁻¹. Вправи виконуються в режимі швидкого реагування на дії противника і реакції вибору з обов'язковим різким видихом (*кіме*) на захоплюючі дії противника та контрдією, на початковому рівні — *атемі (те, гері)*. Контрдії торі проводяться до моменту повного контролю над уке. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження.

Катате дорі (ай ханмі) — макі нукі — це звільнення від захоплення однієї руки, коли противник (*уке*) тягне за собою (фото 4.19; 4.20; 4.21).

Умови виконання вправ: вправа виконується в високій стойці (*Такай камае*). Це засоби захисту від атакуючих дій та захоплення противника спереду. *Уке* притягує до себе лівою рукою однойменну руку торі (*Хікі те*). Торі на кроці ірімі різко згибає



Фото 4.19. Початкове положення Катате дорі (ай-ханмі) — макі нукі



Фото 4.20. Виконання Катате дорі (ай-ханмі) — макі нукі



Фото 4.21. Кінцеве положення Катате дорі (ай-ханмі) — макі нукі

свою ліву руку і наносить *уке маваші емпі чудан*, після чого не зупиняючись перехвачує ліву руку уке своєю правою рукою, а лівою наносить удар *ура шуто те джодан*. Кількість повторень в кожному окремому випадку — 50–70 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 100–120 уд.×хв⁻¹. Вправи виконуються в режимі швидкого реагування на дії противника і реакції вибору з обов'язковим різким видихом (*кіме*) на захоплюючі дії противника та контрдією, на початковому рівні — *Атемі (емпі)*. Контрдії *торі* проводяться до моменту повного контролю над *уке*. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження, виконуючи принцип *Нагаре*.

Мороте дорі — двома руками за руку — **ріоте нукі** (фото 4.22; 4.23; 4.24)

Умови виконання вправ: вправа виконується у високій стойці (*Такай камае*). Це засоби захисту від атакуючих дій та захопленнь противника спереду. *Уке* притягує/захоплює двома руками ліву руку *торі* (*Хікі те*). *Торі* на кроці *ірімі* (вході в зону *уке*) піддається напрямку руху *уке*, своєю правою рукою *торі* захоплює свою ліву руку, понижуючи свій центр тяжіння, проводить вкручування лівої руки у вертикальній площині вперед

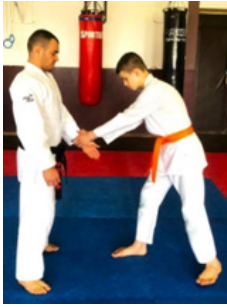


Фото 4.22. Початкове положення виконання техніки Мороте дорі — ріоте нукі



Фото 4.23. Виконання техніки Мороте дорі — ріоте нукі



Фото 4.24. Кінцеве положення виконання техніки Мороте дорі — ріоте нукі

вверх. Цей рух змушує *уке* втрачати рівновагу. *Уке* концентрує увагу на відновленні рівноваги, чим користується *торі*. Таким чином, *торі* звільняє свою руку від захоплення і наносить *уке* *Атемі тодоме* до повного звільнення. Активні дії *торі* супроводжуються видихом. *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 50–70 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 100–120 уд.×хв⁻¹. Вправи виконуються в режимі швидкого реагування на дії противника і реакції вибору з обов'язковим різким видихом (*кіме*) на захоплюючі дії противника та контрдією, на початковому рівні — *Атемі (те, гері)*. Контрдії *торі* продовжуються до моменту повного контролю над *уке*. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження, виконуючи принцип *Нагаре*.

Ріоте дорі чудан — аге нукі — звільнення від захоплення двох рук знизу (фото 4.25, 4.26, 4.27)

Умови виконання вправ: вправа виконується у високій стойці (*Такай камае*). Це засоби захисту від атакуючих дій та захоплення противника спереду. *Уке* притягує до себе двома руками обидві руки *торі* (*Хікі те*). *Торі* на кроці ірїмі займає позицію напроти енергетичного центру *уке*, водночас повертає свої кис-



Фото 4.25. Початкове положення виконання техніки Ріоте дорі чудан — аге нукі



Фото 4.26. Виконання техніки Ріоте дорі чудан — аге нукі



Фото 4.27. Кінцеве положення виконання техніки Ріоте дорі чудан — аге нукі

ті вверх. Зводить руки (торі) разом таким чином, щоб вони були долонь до долоні, продовжуючи рух обох рук за рахунок нахилу свого тулуба назад і одночасним півкроком уширо в синхронно виставлений спереду носі *уке* (спереду виставлений носі *уке* — півкрок правій носі назад *торі*), до моменту зриву захоплення. Відразу наносить удар лівою рукою (Хідарі шомен *учі*). *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 50–70 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 100–120 уд.×хв⁻¹. Вправи виконуються у режимі швидкого реагування на дії противника і реакції вибору з обов'язковим різким видихом (*кіме*) на захоплюючі дії противника та контрдією, на початковому рівні — *Атемі (те, гері)*. Контрдії *торі* продовжуються до моменту повного контролю над *уке*. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження, виконуючи принцип *Нагаре*.

Ріоте дорі дзьодан — кірі нукі — звільнення від захоплень двох рук зверху (фото 4.28, 4.29, 4.30)

Умови виконання вправ: вправа виконується у високій стойці (*Такай камае*). На спробу *торі* підняти руки для можливої атаки/захоплення *уке* перехвачує його руки. *Торі* робить підкрок назад, зводить захоплені руки разом, а потім опускає захоплені руки *уке* донизу в сторони, шляхом впливу на сугло-



Фото 4.28. Початкове положення виконання техніки Ріоте дорі джодан — кірі нукі



Фото 4.29. Виконання техніки звільнення від захоплення рук зверху Ріоте дорі джодан — кірі нукі



Фото 4.30. Кінцеве положення виконання техніки Ріоте дорі джодан — кірі нукі

би великих пальців рук *уке*. Розрив захоплених *уке* рук проводиться з одночасним ударом *торі кінгері* або *майє гері чудан/джодан* тощо. *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 50–70 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 100–120 уд.×хв⁻¹. Вправи виконуються в режимі швидкого реагування на дії противника і реакції вибору з обов'язковим різким видихом (*кіме*) на захоплюючі дії противника та контрдією, на початковому рівні — *Атемі* (кінгері, майє гері, хідза гері). Контрдії *торі* продовжуються до моменту повного контролю над *уке*. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження, виконуючи принцип *Нагаре*.

Code дорі — макі нукі — звільнення від захоплення за плече. Час виконання — 1 год 30 хв (фото 4.31, 4.32, 4.33)

Умови виконання вправ: вправа виконується в високій стойці (*Такай камае*). Це засіб захисту від дії *уке* та захопленя противника спереду. *Уке* кладе руку на плече *торі*. Чекати позитивних намірів може бути великою помилкою із-за входження в енергетичну зону *торі*. *Торі* занижує свій центр ваги (*Дзіготай*) скидає руку *уке* зі свого плеча шляхом розриву дистанції — назад в сторону. Відчуваючи зовнішнє і внутрішнє напруження



Фото 4.31. Початкове положення виконання техніки Соде дорі — макі нукі

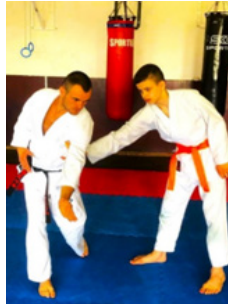


Фото 4.32. Виконання техніки Соде дорі — макі нукі



Фото 4.33. Кінцеве положення виконання техніки Соде дорі — макі нукі

уке, *торі* продовжує затискання і фіксацію руки *уке* на своєму плечі. *Торі* повертаючи свою ногу вперед, захоплює голову *уке* рукою і наносить удар *Хідза гері чудан / джодан*, повертається тулубом збоку *уке*, продовжуючи фіксацію його руки, і наносить тому удар зверху по шиї *шомен учі*. Кількість повторень у кожному окремому випадку — 50–70 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 110–130 уд.×хв⁻¹. Вправи виконуються в режимі швидкого реагування на дії противника і реакції вибору з обов'язковим видихом (*кіме*) на захоплюючі дії противника та контрдією — зкидуванням руки *уке*, внутрішнього контролю над можливими діями *уке* і принципом контролю оточуючого *торі* простору *Заншин*. Контрдії *торі* продовжуються до моменту повного контролю над *уке*. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження, виконуючи принцип *Нагаре*.

Техніка звільнення від захоплень — Уширо нукі вадза (захоплення ззаду): уширо ріоте дорі — дзюдзі нукі — *уке* ззаду хватає *торі* за руки; уширо ріоката оши дорі — маварі нукі — штовхаючи *торі* в спину; уширо кубі джиме — нендзі нукі — відудушення із захопленням за шию; уширо шитате дорі — кюсе



Фото 4.34. Початкове положення виконання техніки Уширо ріоте дорі — джуджи нукі



Фото 4.35. Виконання техніки Уширо ріоте дорі — джуджи нукі. Сенсей Г. Середній з учнем



Фото 4.36. Кінцеве положення виконання техніки Уширо ріоте дорі — джуджи нукі

нукі — оші нукі — звільнення від захоплення за тулуб ззаду під руками. Час виконання 1 год 30 хв.

Умови виконання вправ: всі вправи виконуються в стойці. Набір технік застосовується у випадку порушення противником дозволеної безпечної дистанції. Це засоби захисту від захоплень противником ззаду. Спочатку проводиться відхід з лінії атаки, виведення противника з рівноваги, а потім звільнення від захоплень шляхом складної роботи руками і обов'язковою технікою добивання *Атемі тодоме*. Кількість повторень у кожному окремому випадку — 50–70 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 120–130 уд.×хв⁻¹. Вправи виконуються в режимі швидкого реагування на дії противника і реакції вибору з обов'язковим різким видихом (*кіме*) на захоплюючі або штовхаючі дії противника. Техніка *Атемі тодоме* проводиться, як правило, в сторону тулуба у не захищену зону *уке* до моменту торкання кімоно суперника — *сундоме* (див. Глосарій). Техніка виконується без внутрішнього напруження.

Уширо ріоте дорі — дзюдзі нукі — уке ззаду схоплює торі за руки (фото 4.34, 4.35, 4.36)



Фото 4.37. Початкове положення виконання Уширо кубі джиме-недзі нукі



Фото 4.38. Виконання техніки звільнення від захвату за шию — Уширо кубі джиме-недзі нукі



Фото 4.39. Кінцеве положення виконання Уширо кубі джиме-недзі нукі

Умови виконання вправ: Вправа виконується в стойці. Це один із засобів захисту від захоплень *уке* ззаду за руки. *Торі* спочатку проводить відхід з лінії атаки шляхом повороту тулуба вліво із одночасним заведенням своєї лівої руки за свою праву руку, здійснення виведення противника з рівноваги, а потім звільнення від захоплень шляхом різкої впевненої роботи лівої руки вниз — *кірі*. Дія проводиться по своїй правій руці ближче до зап'ястка. Зривається захват *уке*. Не зупиняючись, *торі* продовжує розворот обличчям до *уке* і наносить тому удар обидва руками по вухам (*хірате мімі учі*), захоплює *уке* за вуха і проводить *хідза гері джодан*. Кількість повторень в кожному окремому випадку — 50–70 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 120–130 уд.×хв⁻¹. Вправи виконуються в режимі швидкого реагування на дії противника і реакції вибору з обов'язковим різким видихом (кіме) на захоплюючі дії противника. Техніка *Атемі* проводиться до рівня — *сундоме* (див. Глосарій) і виконується без внутрішнього напруження.

Уширо ріоката оши дорі — маварі нукі — штовхаючи *торі* в спину

Умови виконання: Вправа виконується в стойці. Це один із засобів захисту від спроби *уке* вести *торі* перед собою, штовхаючи того ззаду в спину. *Торі* спочатку піддається спробам *уке*, демонструючи фальшиву, тобто несправжню, піддатливість його діям. Потім *торі* раптово, розворотом тулуба (*тенкан*), проводить відхід з лінії атаки, збиваючи руки *уке* і накладаючи свою праву руку поверх лівої руки *уке*, і, не зупиняючи рух на больовому почутті, проводить кидок *Канукі наге вадза*. *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 50–70 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 120–130 уд.×хв⁻¹. Вправи виконуються в режимі швидкого реагування на дії противника і реакції вибору з обов'язковим різким видихом (кіме) на штовхаючі дії противника. Техніка *Канукі наге вадза* проводиться без внутрішнього напруження, із супроводом *уке*.

Уширо кубі джине — недзі нукі — захват *торі* ззаду за шию і спроба його придушення (фото 4.37, 4.38, 4.39)

Умови виконання: Вправа виконується в стойці. Це один із засобів захисту від спроби *уке*, підкравшись ззаду, провести на *торі* удушачу техніку. *Торі*, відчувши дотик рук *уке* до своєї шиї, проводить захоплення руки *уке* двома своїми руками, з силою якомога більше відвести руку/руки *уке* від своєї шиї, одночасно/відразу понижаючи свій центр ваги (*Дзіготай*). У разі ведучої (та рука, яка охоплює шию) руки *уке* — правої, *торі* піднімає вгору свою праву руку таким чином, щоб міцно затиснути руку *уке* між своєю рукою і своїм плечем, продовжуючи міцно тримати праву руку *уке* своєю лівою рукою. Проводячи *ура тенкан* своєю правою ногою, *торі* проводить нирок під правою рукою *уке*, звільняється від захвату за шию, продовжує рух своєю правою ногою. Міцно затиснута права рука *уке* під час нирку утягується *торі* ближче до свого енергетичного центру (*тандену*), тулуб *торі* випрямляється і, продовжуючи крок ногою, *торі* проводить больову дію (*кансетсу*) на лікоть руки *уке*. *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 50–70 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 120–130 уд.·хв⁻¹. Вправи виконуються в режимі швидкого реагування на дії противника і реакції вибору з обов'язковим різким видихом (*кіме*) на удушаючі дії противника. Техніка *Вакі гатаме* (дія на ліктювий суглоб руки *уке*) проводиться без внутрішнього напруження, на високій м'язовій чутливості.

Техніка збереження рівноваги при переміщеннях противника — положення лежачи — не вадза.

Умови виконання: Всі вправи виконуються у партері. Необхідність їх пов'язана із можливим переходом самозахисту в партер (збили з ніг, послизнувся, зробив кидок і не встояв на ногах, тощо). Переміщуючись вдало можна: зберегти своє тіло від завдання ударів — підставляючи тіло *уке* під удари; не дати змогу *уке* провести удушаючу та больову техніку; знайти вдале рішення для проведення больової, удушаючої або ударної техніки; вибрати позицію для швидкого переходу у високу стойку. *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 30–50 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 95–110 уд.·хв⁻¹. Вправи виконуються у режимі швидкого реагування на дії противника і реакції вибору з обов'язковим різким видихом (*кіме*) і контролем навколишнього простору. Техніка проводиться *торі* без внутрішнього напруження, на високій м'язовій чутливості.

Тай сабакі: тай маварі — обертання на тілі противника (грудьми на передній поверхні грудної клітини)

Умови виконання: Усі вправи виконуються у партері. Необхідність обертання *торі* грудьми на тілі *уке* на передній поверхні грудної клітини пов'язана із необхідністю збереженню контролю *уке* та його неможливістю перейти до атакуючих дій (перевернути *торі*, скинути його з себе, тощо). *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 30–50 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 95–110 уд.·хв⁻¹. Вправи виконуються у режимі швидкого реагування на дії противника і реакції вибору з обов'язковим різким видихом (*кіме*) і контролем навколишньої ситуації. Техніка про-

водиться *торі* без внутрішнього напруження, зі збереженням принципу *Дзіготай* і *Заншин*, на високій м'язовій чутливості.

Рассен — обертання навколо своєї осі на тілі противника

Умови виконання: Всі вправи виконуються у партері. Необхідність їх пов'язана із можливим самозахистом при відпрацюванні із одним або декількома противниками у захисних діях від ударів холодною зброєю і без зброї, постійно контролюючи дії *уке*. *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 30–50 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 95–110 уд.×хв⁻¹. Вправи виконуються у режимі швидкого реагування на дії противника і реакції вибору з обов'язковим різким видихом (*кіме*) і контролем навколишньої ситуації. Техніка проводиться *торі* без внутрішнього напруження, зі збереженням принципу *Дзіготай* і *Заншин*, при високій м'язовій чутливості та добрій просторової орієнтації.

Уширо тате осае — вихід під час обертання противника навколо своєї осі на його контроль тіла

Умови виконання: Всі вправи виконуються в партері. *Уке* проводить спробу уникнути захвату, перейти на вигідний для нього захват *торі* (руки, ноги, тулуб, дістати зброю та ін.). *Торі* супроводжує в цьому обертанні *уке*, слідуючи за ним в його обертаннях та зберігаючи позицію грудьми на передній поверхні грудної клітини *уке*. *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 30–50 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 95–110 уд.×хв⁻¹. Вправи виконуються в режимі швидкого реагування на дії противника і реакції вибору з обов'язковим різким видихом (*кіме*) і контролем навколишнього простору. Техніка проводиться *торі* без внутрішнього напруження, зі збереженням принципу *Дзіготай* і *Заншин*, на добрій м'язовій чутливості та просторової орієнтації.

Маварі доме — зупинка ногою обертання противника по татамі

Умови виконання: Всі вправи виконуються у партері. *Торі* зайняв вигідну позиції — сидячи на уке. *Уке* проводить спробу уникнути цієї позиції, шляхом перекиду себе. *Торі* робить півоберта, виставляє ногу в бік обертання *уке* і затискує його тіло між своїм коліном і п'ятою своєї ноги. *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 30–50 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 95–110 уд.×хв⁻¹. Вправи виконуються у режимі швидкого реагування на дії противника і реакції вибору з обов'язковим різким видихом (*кіме*) і контролем навколишнього середовища. Техніка *торі* проводиться без внутрішнього напруження, зі збереженням принципу *Дзіготай* і *Заншин*, на добрій м'язовій чутливості та просторової орієнтації.

Цугі-хо — проходження за противником, рятуючи положення зверху. *Час виконання* — 50 хв.

Умови виконання вправ: всі вправи виконуються у партері. Це засоби супроводу противника і контролю його дій при боротьбі при збереженні своєї рівноваги. *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 50–70 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 95–110 уд.×хв⁻¹. Вправи виконуються в режимі швидкого реагування на дії противника і реакції вибору з обов'язковим рівномірним диханням. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження. Головним у цій техніці є збереження позиції «зверху на уке».

Техніка переміщення на колінах — Суварі вадза: ***майє аюмі аші не вадза*** — пересування вперед; ***уширо аюмі аші*** — пересування спиною вперед.

Час виконання вправи — 20 хв.

Умови виконання вправ: всі вправи виконуються в партері. Це виконання переміщень при роботі в боротьбі лежачи при збереженні своєї рівноваги. Ця вправа має оздоровчий ефект (поліпшення кровообігу в колінних суглобах і нижніх кінцівках).

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 110–120 уд.×хв⁻¹. Вправи виконуються в режимі розслаблених пе-



Фото 4.40. Початкове положення одного із варіантів виконання Ура шуто учі



Фото 4.41. Виконання удару рукою — Ура шуто учі

ремішень з обов'язковим рівномірним диханням. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження.

Продовження вивчення техніки нанесення ударів і комбінування техніки — Атемі вадза: *ура шуто учі* — удар з розмаху рукою в сторону; *майє хідза гері* — прямий удар коліном; *маваші емні учі* — круговий удар ліктем. Рензоку-комбінування: *ура-учі* — *майє хідза гері*; *ойя цукі* — *майє гері*; *майє хідза гері* — *маваші енні учі*. Час виконання вправ — 90 хв.

Ура шуто учі (фото 4.40, 4.41)

Умови виконання вправ: всі вправи виконуються в бойових стойках. Це засоби нанесення ударів при переміщенні і збереженні своєї рівноваги. Замах робиться на рівні грудей, із невеликим розворотом на однойменній нозі (*ойя ура шуто*). *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 50–70 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 120–130 уд.×хв⁻¹. Вправи виконуються в режимі чітких переміщень з обов'язковим рівномірним диханням. Виконання техніки проводиться із концентрацією уваги Заншин, зниженням центру ваги Дзіготай, непохитного духу «*фудошин*». Центр ваги не



Фото 4.42. Початкове положення виконання техніки Атемі — Майє хідза гері



Фото 4.43. Захват і виведення із рівноваги для проведення Майє хідза гері. Г. Середній та Н. Здоровець



Фото 4.44. Виконання техніки Майє хідза гері

виходить за межі площі опори (ступней), без внутрішнього напруження.

Вправи виконуються із обов'язковим видихом. Виконання цього виду атемі може бути пов'язано із відхиленням/відповіддю на можливу атаку *уке*. Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — момент початку руху, закінчення — кінцеве положення в бойовій стойці).

Майє хідза гері (фото 4.42, 4.43, 4.44)

Умови виконання вправ: всі вправи виконуються в бойових стойках. Це засоби нанесення ударів при переміщенні і збереженні своєї рівноваги. Захоплення *уке* за плечі/голову/руки/відвороти кімоно при кроці лівою або правою ногою (*аюмі аши*). Різко тягнемо *уке* на себе і одночасно наносимо удар зігнутою в коліні ногою по трьом рівням: *гедан/чудан/джодан*. Кількість повторень в кожному окремому випадку — 50–70 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 120–130 уд./хв⁻¹. Вправи виконуються у режимі чітких переміщень з обов'язковим рівномірним диханням. Виконання техніки проводиться із концентрацією уваги *Заншин*, зниженням центру ваги *Дзіготай*, непохитного духу *Фудошин*. Вправи виконуємо з проведенням реверсу: захват, різкий ривок на себе з одночасним



Фото 4.45. Начальне положення: виконання атемі — маваші енпі учі



Фото 4.46. Зрив захвату виконання атемі — маваші енпі учі



Фото 4.47. Кінцеве положення: виконання атемі — маваші енпі учі



Фото 4.48. Виконання Маїє кузуші укемі



Фото 4.49. Виконання техніки Уширо кузуші укемі



Фото 4.50. Виконання Нанаме уширо хідарі укемі



Фото 4.51. Виконання Нанаме маїє мігі укемі



Фото 4.52. Виконання Нанаме маїє мігі укемі



Фото 4.53. Виконання Нанаме маїє хідарі укемі

ударом коліном. Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — момент початку руху, закінчення — кінцеве положення в бойовій стойці).

Маваші енпі учі (фото 4.45, 4.46, 4.47)

Умови виконання вправ: всі вправи виконуються у бойових стойках. Це засоби нанесення ударів при переміщенні і збереженні своєї рівноваги на реакцію *уке* зробити захват *торі*. Переміщуючись (*Ірімі*) *торі* виводить *уке* із жорсткого захвату і, вкручуючись, наносить удар маваші енпі учі. *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 50–70 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 120–130 уд./хв⁻¹. Вправи виконуються у режимі чітких переміщень з обов'язковим рівномірним диханням. Виконання техніки проводиться із концентрацією уваги Заншин, зниженням центру ваги Дзіготай, непохитного духу «*фудошин*». Вправи виконуємо укручуванням свого тіла, що дає змогу вложити в удар усю масу свого тіла. Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — момент початку руху, закінчення — кінцеве положення в бойовій стойці).

Вивчення техніки виведення з рівноваги — Кузуші вадза

Майє кузуші — виведення з рівноваги вперед; **уширо кузуші** — виведення з рівноваги назад; **Йоко кузуші (мігі, хідарі)** — виведення з рівноваги в сторону (вправо, вліво); **нанаме майє кузуші (мігі, хідарі)** — виведення з рівноваги вперед на носок лівої (правої) ноги; **нанаме кузуші уширо (мігі, хідарі)** — виведення з рівноваги назад на п'яту лівої (правої) ноги. *Час виконання вправ* — 20 хв.

Умови виконання вправ: всі технічні дії виконуються в бойових стойках. Це засоби виведення із рівноваги при збереженні своєї рівноваги. Пари стають навпроти один одного. *Торі* робить захоплення *уке* і за допомогою малопомітних переміщень своїм тулубом і одночасних рухів руками *Хікі те* (тягнемо на себе) і *цурі те* (штовхаємо від себе) виводимо з рівноваги. *Кількість повторень* в кожному окремому випадку 20–30 разів.



Фото 4.54. Виконання Йоко нанаме мігі укемі



Фото 4.55. Виконання Йоко нанаме мігі укемі у фронтальній проекції



Фото 4.56. Виконання Йоко нанаме хідарі укемі

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 90–100 уд.ххв⁻¹. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження, із обов’язковим видихом. Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — момент початку руху, закінчення — кінцеве положення в бойовій стойці). Обов’язкова умова виконання вправи — рухи руками проводимо за рахунок тяги тулубом до моменту виведення з рівноваги таким чином, щоб суперник (*уке*) не почав відновлювати рівновагу кроком вперед/назад, чи вліво/вправо.

Вивчення техніки проведення кидків за допомогою ніг — Аші наге: **о-сото отоші** — задня підніжка; **о-сото гурума** — задня підніжка під дві ноги; **о-сото гарі** — відхват ззаду ноги уке; **о учі гарі** — відхват ноги із внутрішньої сторони; **тай отоші** — передня підніжка. Час виконання вправ — 2 год 10 хв.

Умови виконання технічних дій: всі рухові дії виконуються в бойових стойках. Ката кидків ногами виконується на партнері, що стоїть в природній позиції з опущеними руками (позиції готовності — *йой*). Послідовність виконання технічних прийомів проходить зі збереженням принципів дзю-дзюцу: відхід з лінії атаки (заняття зручної позиції), виведення уке з рівноваги, складної роботи руками з підключенням всіх частин



Фото 4.57. Виведення з рівноваги при О-сото отоши



Фото 4.58. Проведення Аши Наге — О-сото отоши



Фото 4.59. Кінцеве положення після О-сото отоши в учнівському варіанті

тіла, техніка добивання — *Атемі тодоме*. Особливістю є факт визначення варіантів можливої природної реакції противника на першу атакуючу дію. *Tori* приймає стійке положення над *uke*, а потім одним рухом займає позицію з боку голови *uke* у всіх випадках, коли це можливо, або уважно спостерігає, виконуючи один крок назад. *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 30–40 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 130–140 уд.хв⁻¹. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження, з обов'язковим видихом. Техніка *Атемі тодоме* проводиться, як правило, в сторону тулуба *uke* до моменту торкання кімоно суперника — *сундоме*. Тривалість видиху дорівнює часу виконання технічної дії (початок — момент захоплення, закінчення — кінцеве положення в бойовій стойці). Центр ваги не виходить за межі площі опори (ступней). Погляд збігається із напрямком кидка.

О-сото отоши (фото 4.57, 4.58, 4.59)

Умови виконання технічних дій: *О-сото отоши* виконується на партнері, що стоїть в природній позиції з опущеними руками (позиції готовності — *йой*). Послідовність виконання технічної дії: виведення з рівноваги проходить зі збереженням



Фото 4.60. Початкова позиція О-сото гурума



Фото 4.61. Проведення О-сото гурума



Фото 4.62. Кінцева позиція О-сото гурума

принципів дзю-дзюцу: *відхід з лінії атаки* (заняття зручної позиції). У даному випадку *торі* робить крок вперед-вліво (*ірімі*) з одночасним вибором зручної позиції для проведення *кузуші*. Крок своєї лівої ноги поряд із правою ногою *уке*, потім *торі* заводить праву ногу за праву ногу *уке*. Скручуючи тулуб *уке* за допомогою своїх рук (*цурі те/хікі те*), *торі* продовжує переміщення *уке* на п'яту правої ноги, роблячи неможливим продовження зберігати високу позицію *уке*, і той падає. Після чого проводиться техніка добивання — *Атемі тодоме*. Кількість повторень в кожному окремому випадку — 30–40 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 130–140 уд.хв⁻¹. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження, із обов'язковим видихом. Права нога *торі* робить різкий рух вниз-вперед (*йоко гері гедан*), висікаючи ногу *уке* в районі голені (*суне*). Техніка *Атемі тодоме* проводиться, як правило, в сторону тулуба *уке* до моменту торкання кімоно суперника — *сундоме*. Тривалість видиху дорівнює часу виконання технічної дії (початок — момент захоплення, закінчення — кінцеве положення в бойовій стойці). Центр ваги не виходить за межі площі опори (ступней). Погляд збігається із напрямком кидка.

О-сото гурума (фото 4.60, 4.61, 4.62)

Умови виконання технічних дій:

О-сото гурума виконується на партнері, що стоїть у природній широкій позиції з опущеними руками (позиції готовності — *йой*). Послідовність виконання технічної дії: виведення з рівноваги. У даному випадку *торі* робить крок вперед-вліво (*ірімі*) із одночасним вибором зручної позиції для проведення *кузуші*. *Торі* робить крок

своїєї лівою ногою поряд із правою ногою *уке*, потім *торі* згинає праву ногу в колінному суглобі, піднімаючи її вгору по лінії тулуба, нібито робить блокування ногою свого тулубу від можливого *атемі уке*. Далі *торі* правою ногою робить глибокий випад за ноги *уке* і, скручуючи тулуб за допомогою своїх рук (*цурі те/хікі те*), перекручує *уке* навкруги своєї правої ноги, і той падає. Після чого проводиться техніка добивання — *Атемі тодоме* (фото 4.63). *Кількість повторень* у кожному окремому випадку — 30–40 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 130–140 уд.×хв⁻¹. Виконання техніки проводиться без внутрішньої напруги, з обов'язковим видихом. Права нога *торі* робить різкий рух вниз позаду ніг (*йоко гері гедан*). Під час падіння *уке*, *торі* продовжує скручування тулубу *уке* таким чином, щоб той опинився лежачи поперек стоячого в стойці *торі*. Техніка *Атемі тодоме* проводиться, як правило, в сторону тулуба *уке* до моменту торкання кімоно суперника — *сундоме*. Тривалість видиху дорівнює часу виконання технічної дії (початок — момент захоплення, закінчення — кінцеве положення в бойовій стойці). Центр ваги не виходить за межі площі опори (ступней). Погляд збігається із напрямком кидка.

О-сото гарі (фото 4.64, 4.65, 4.66)

Умови виконання технічних дій: *О-сото гарі* виконується на *уке*, що стоїть в бойовій позиції з руками, готовими



Фото 4.63. Фрагмент змагань із дзю-дзюцу, версія Ірігумі дзю. Проведення Атемі тодоме



Фото 4.64. Виведення з рівноваги при проведенні О-сото гарі



Фото 4.65. Проведення Аши Наге — О-сото гарі



Фото 4.66 Кінцеве положення проведення О-сото гарі

до проведення захвату або удару. Послідовність виконання технічної дії: виведення з рівноваги за допомогою входу *торі* в *уке* на *ірімі*. Крок своєї лівої ноги рядом із правою ногою *уке*, потім *торі* робить мах правою ногою вперед-вверх і на зворотному русі захватує праву ногу *уке* якомога вище, продовжуючи скручування тулуба *уке* до моменту його падіння. Після чого проводиться техніка добивання — *Атемі тодome*. Кількість повторень в кожному окремому випадку — 30–40 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 130–140 уд.×хв⁻¹. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження, з обов'язковим видихом. Права нога *торі* робить якомога більший високоамплітудний рух. Важливим є продовження скручування тулубу *уке*. Техніка *Атемі тодome* проводиться, як правило, в бік тулуба *уке*, щоб уникнути ризику травмування, до моменту торкання кімоно суперника — *сундоме*. Тривалість видиху дорівнює часу виконання технічної дії (початок — момент захоплення, закінчення — кінцеве положення в бойовій стойці). Центр ваги не виходить за межі площі опори (ступней). Погляд збігається із напрямком кидка.

О-учі гарі (фото 4.67)

Умови виконання технічних дій: О-учі гарі виконується на уке, що стоїть в бойовій позиції, Послідовність виконання технічної дії: виведення з рівноваги за допомогою входу торі в уке, може бути декількох видів: який стоїть — на ірімі з середини; та на можливість уке атакувати торі, зробивши вхід в нього. Як в одному випадку, так і в іншому, завдання торі зайти зсередини уке, однією рукою зтягнути його на себе із-зовні, а іншою рукою провести цурі те (відштовхуючи) уке. Відхвativши праву ногу уке (див. фото 4.67) своєю лівою, торі продовжує закручування вліво до моменту падіння уке. Після падіння уке, торі негайно заходить з середини уке і проводить техніку добивання — Атемі тодоме. Кількість повторень в кожному окремому випадку — 30–40 разів.



Фото 4.67.
Проведення
Аши Наре —
О-учі гарі

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 130–140 уд./хв⁻¹. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження, з обов'язковим видихом. Права нога торі робить ірімі із середини. Далі він підтягує свою праву ногу до прийняття стійкого положення, потім проводить кидок. Важливим є продовження входу в уке таким чином, щоб не дати уке змоги як нанести удар ногою в стоячого торі, так і захватити ногу торі, після чого повалити його. Техніка Атемі тодоме проводиться, як правило, в сторону тулуба уке. Тривалість видиху дорівнює часу виконання технічної дії (початок — момент захоплення, закінчення — кінцеве положення в бойовій стойці). Центр ваги не виходить за межі площі опори (ступней). Погляд збігається із напрямком кидка.

Тай отоші (фото 4.68, 4.69, 4.70)

Умови виконання технічних дій: Тай-отоші (передня підніжка) виконується на уке, що стоїть в бойовій позиції з руками, готовими до проведення захвату або удару (мігі шизантай



Фото 4.68. Початкове положення при виконанні Тай-отоши



Фото 4.69. Виконання Аши Наге — Тай-отоши



Фото 4.70. Кінцеве положення при виконанні Тай-отоши

у даному випадку) з місця або в русі. Послідовність виконання технічної дії: виведення з рівноваги за допомогою входу *торі* в *уке* на *ірімі*. *Торі* виконує крок своєї правої ноги рядом із правою ногою *уке* з середини. Потім *торі* на *тенкані* своєї лівої ноги і тягою руками, продовжує вивід із рівноваги *уке* і проводить кидок. Після чого проводиться техніка добивання — *Атемі тодоме*. Кількість повторень в кожному окремому випадку — 30–40 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 130–140 уд.×хв⁻¹. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження, з обов'язковим видихом. Права нога *торі* робить *ірімі* із середини. Важливим є продовження скручування *уке* по спіралі за рахунок тяги *торі* лівої руки — *хікі те*, а правої — *цурі те*, та скручуванням *уке* навколо виставленої правої ноги *торі*. Права нога *торі* знаходиться щільно з правою ногою *уке* таким чином, щоб не дати *тому* зробити крок вперед. Техніка *Атемі тодоме* проводиться, як правило, в сторону тулуба *уке*. Тривалість видиху дорівнює часу виконання технічної дії (початок — момент захоплення, закінчення — кінцеве положення в бойовій стойці). Центр ваги не виходить за межі площі опори (ступней). Погляд збігається із напрямком кидка.



Фото 4.71. Захоплення за пальці рук уке для проведення Юбі отоші дорі. О. Орлов з Є. Зарубою



Фото 4.72. Кінцеве положення проведення Юбі отоші дорі із Атемі годоме (шомен учі)

Вивчення техніки больового впливу на суглоби пальців рук — Юбі кансетсу: **Юбі отоші дорі** — захоплення пальців руки зверху; **Юбі аге дорі** — захоплення пальців руки знизу з перекладом їх вгору; **Юбі саке дорі** — захоплення пальців руки і руху на розрив пальців; **Ойя гороші дорі** — больовий вплив на великий палець руки; **Ко гороші дорі** — больовий вплив на мізинець руки. Час виконання техніки — 1 год 40 хв.

Техніку Юбі кансетсу ще називають «дамською» технікою (прим. авт.). Техніка проста, не вимагає великих фізичних зусиль і гарних антропометричних даних. Крім цього, техніка больових дій на пальці рук є прихованою таємною зброєю, невидимою для сторонніх очей, яка з успіхом знаходить своє застосування для тілоохоронців і працівників правоохоронних органів.

Умови виконання вправ: всі вправи виконуються в бойових стойках, хоча має місце і виконання цих технік у будь-яких позиціях: сидячи, керуючи автомобілем, в умовах обмеженості оточуючого простору тощо. Це засоби проведення больового впливу на пальці рук уке. Пари стають навпроти один одного. Торі робить захоплення за пальці/палець руки уке і за допомогою малопомітних переміщень своїм тулубом і одночасних

рухів руками *Xiki te* (тягнемо на себе) і *цурі те* (штовхаємо від себе) виводимо з рівноваги, після чого проводимо больовий вплив. *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 40–50 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 100–120 уд.×хв⁻¹. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження і контролю над силою прикладання дії. Вправи виконуються зі збереженням і зниженням центру ваги, із обов'язковим видихом. Техніка *Юбі кансетсу* вимагає додаткового розігріву пальців рук. *Тривалість видиху* дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — момент захоплення, закінчення — кінцеве положення — больовий контроль в бойовій стойці). *Обов'язкова умова виконання вправи* — рухи руками проводимо за рахунок тулуба до моменту початку больового відчуття в суглобах *уке*. Напрямок погляду збігається із напрямком проведення технічної дії на *уке*.

Юбі отоші дорі (фото 4.71, 4.72)

Умови виконання вправ: усі вправи виконуються в бойових стойках. *Торі* робить захоплення зверху за пальці/палець правої руки *уке* своєю правою рукою за допомогою малопомітних переміщень своїм тулубом і одночасних рухів руками *Xiki te* (тягне на себе) і одночасно вкручуючи пальці навколо кисті руки *уке*, не дозволяючи при цьому ліктю руки (*хіджі*) *уке* зробити рух вгору й у бік. Больова дія, виконана *торі*, примушує *уке* зробити нахил свого тулубу назустріч болю для її поменшення. Лівою рукою *торі* притискає праву руку *уке* до свого стегна, не зупиняючи больову дію, після чого наносить *Атемі тодome* за рахунок удару *Шомен учі*. *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 40–50 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 100–120 уд.×хв⁻¹. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження і контролю над силою прикладання дії. Вправи виконуються зі збереженням і зниженням центру ваги, із обов'язковим видихом. Техніка *Юбі отоші дорі* вимагає додаткового розігріву пальців рук. *Тривалість видиху* дорівнює часу



Фото 4.73. Захват за пальці для виконання Юбі аге дорі



Фото 4.74. Виконання Юбі аге дорі

виконання вправи (початок вправи — момент захоплення; закінчення — кінцеве положення — больовий контроль в бойовій стойці). *Обов'язкова умова виконання вправи* — щільне притискання руки *уке* до свого стегна. Руки руками проводимо за рахунок тулуба до моменту початку больового відчуття в суглобах *уке*. Напрямок погляду збігається із напрямком проведення технічної дії на *уке*.

Юбі аге дорі (фото 4.73, 4.74, 4.75)

Умови виконання вправ: усі вправи виконуються в бойових стойках. *Торі* робить захоплення (долонею вверх) за пальці/палець правої руки *уке* своєю правою. Незначним зусиллям тягнемо руку *уке* до себе (*xiki te*) знижуючи свій центр тяжіння до моменту супротиву *уке*, після початку супротиву *уке* (він чинить опір і починає тягнути руку до себе) різким рухом вперед-вверх (*curi te*) штовхаємо захоплену руку в напрямку плечової сумки *уке*. Больова дія, виконана *торі*, примушує *уке* стати на *чусоку* (подушку під пальцями ніг). На цьому етапі проходить сигнал здачі, поданий *уке* (це може бути швидке плескання долонею по своєму тулубу або тулубу *торі*, або голосовий сигнал «*maiti*» — здаюся, або крик від болю). На етапі більш високого рівня сюди може бути додана або техніка *кюшо дзюцу* (див.



Фото 4.75. Юбі аге дорі на етапі більш високого рівня майстерності



Фото 4.76.
Проведення Юбі саке

фото 4.75), або техніка наге вадза, атемі. *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 40–50 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 100–120 уд.×хв⁻¹. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження і контролю над силою прикладання дії. Вправи виконуються зі збереженням і зниженням центру ваги, із обов'язковим видихом. Техніка *Юбі аге дорі* вимагає додаткового розігріву пальців рук.

Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — момент захоплення, закінчення — кінцеве положення — больовий контроль в бойовій стойці). *Обов'язкова умова виконання вправи* — реагування тільки після того, як уке починає стягувати свою захоплену руку. Рухи руками проводимо за рахунок тулуба до моменту початку больового відчуття в суглобах уке. Напрямок погляду збігається із напрямком проведення технічної дії на уке.

Юбі саке дорі (фото 4.76)

Умови виконання вправ: усі вправи виконуються в бойових стойках. На вході в уке, *торі* робить захоплення за пальці/палець правої руки уке своєю правою. Різким рухом вперед *торі*, своєю другою рукою захоплює пальці руки уке і, на кроці вперед, виставляє захоплену руку ребром (*шудо*) вверх і робить розрив пальців. Больова дія, виконана *торі*, примушує уке подати сигнал здачі, (це може бути швидке плескання долонею по своєму тулубу/тулубу *торі*, або голосовий сигнал «*маїті*» — здаюсь, або крик від болю). На етапі більш високого рівня може бути добавлена техніка захоплення руки при діях/контрдіях *торі* і проведення техніки *Юбі саке дорі* (див. фото 4.76). *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 40–50 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 100–120 уд.×хв⁻¹. Виконання техніки проводиться без внутрішньої

напруги і контролю над силою прикладання дії. Вправи виконуються зі збереженням і зниженням центру ваги, із обов'язковим видихом. Техніка *Юбі саке дорі* вимагає додаткового розігріву пальців рук. *Тривалість видиху* дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — момент захоплення, закінчення — кінцеве положення — больовий контроль в бойовій стойці). *Обов'язкова умова виконання вправи* — реагування тільки після того, як *уке* починає відчувати біль. Напрямок погляду збігається із напрямком проведення технічної дії на *уке*.

Ойя гороші дорі.

Умови виконання вправ: виконання техніки *Ойя гороші* має місце в різних ситуаціях сьогодення, хоча, на початковому етапі вона вивчається в бойовій стойці. *Уке* робить захоплення за зап'ясток руки *торі* своєю рукою. *Торі*, на русі *ірімі*, наближується до своєї захопленої руки таким чином, щоб його рука стала якомога ближче до свого (*торі*) енергетичного центру. Далі, накладає свою руку поверх руки *уке*, притискаючи її до своєї руки, відводить в сторону і до свого тандену першу фалангу великого пальця захопленої руки *уке*, згинаючи фалангу до свого центра тяжіння/енергетичного. Больова дія, виконана *торі*, примушує *уке* послабити свій захват. На цьому етапі проходить сигнал здачі, поданий *уке* (це може бути швидке плескання долонею по своєму тулубу/тулубу *торі*, або голосовий сигнал «*маіті*» — здаюсь, або крик від болю). *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 40–50 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 100–120 уд./хв⁻¹. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження і контролю над силою прикладання дії (*м'язовою чутливістю*). Вправи виконуються зі збереженням і зниженням центру ваги, із обов'язковим видихом. Техніка *Юбі кансетсу* вимагає додаткового розігріву пальців рук. *Тривалість видиху* дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — момент захоплення, закінчення — кінцеве положення — больовий контроль в бойовій стойці). *Обов'язкова умова виконання вправи* — притискання руки *уке* до свого (*торі*) тулуба.

Ко гороші

Умови виконання вправ: виконання техніки *Ко гороші* має місце в різних ситуаціях сьогодення, хоча на початковому етапі вона вивчається в бойовій стойці. *Уке* заходить зі спини *торі* та робить захоплення за тулуб під руки *торі* своїми руками. *Торі*, не чекаючи команди, відразу виконує *дзіготай* і захоплює руки *уке* в районі ліктів. Визначає (поглядом, дотиком), яка рука *уке* при захопленні знаходиться зверху. Визначену верхню руку *уке торі* більш щільно притискає до свого тулуба, великим пальцем своєї другої руки вихвачує мізинець верхньої руки *уке* і починає направляти по лінії ліктьової кістки, викликаючи різкий біль. Больова дія, виконана *торі*, примушує *уке* послабити свій захват, чим користується *торі*, повністю зриваючи захват, і на продовжені больової дії, не змінюючи напрямок, відкидає *уке* від себе, закінчуючи розворот і приймаючи бойову стойку. *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 40–50 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 100–120 уд.хв⁻¹. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження і контролю над силою прикладання дії (*м'язовою чутливістю*). Вправи виконуються зі збереженням і зниженням центру ваги, із обов'язковим видихом. Техніка *Юбі кансетсу* вимагає додаткового розігріву пальців рук. *Тривалість видиху* дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — момент захоплення, закінчення — кінцеве положення — больовий контроль у бойовій стойці). *Обов'язкова умова виконання вправи* — притискання руки *уке* до свого (*торі*) тулуба за допомогою ліктьового суглобу.

Вивчення техніки різновидів блокувань при нанесенні ударів з затягуванням, виведенням із рівноваги і блокування ударів — *Оші уке: ува оші уке* — блок верхнього рівня; *сото оші уке* — блок середнього рівня ззовні; *хараї оші уке* (змітаюче блокування); *джуджі оші уке* — блок схрещеними руками; *шутто оші* — уке-блок середнього рівня зсередини-назовні. *Час виконання вправ* — одна година.



Фото 4.77. Початкове положення виконання Ува оші уке



Фото 4.78. Виконання Ува оші уке



Фото 4.79. Кінцеве положення виконання Ува оші уке

Умови виконання вправ: всі вправи виконуються у бойових стойках. Це засоби проведення різновидів блокувань від ударів уке. Умовні противники у парах стають навпроти один одного. Уке завдає удару «те цукі». Торі відводить удар (атемі) шляхом проведення блоку затягуванням, виведенням з рівноваги або проведенням блоку/удару у відповідь. *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 50–60 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 130–140 уд.×хв⁻¹. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження і контролю над силою прикладання дії. Вправи виконуються з обов'язковим видихом. Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — момент блокування, закінчення — кінцеве положення в бойовій стойці). Центр ваги не виходить за межі площі опори (ступней). Обов'язкова умова виконання вправи — виконання принципу своєчасності до-ай та активних дій до закінчення удару уке, принцип — Го-но-сен.

Ува оші уке (фото 4.77, 4.78, 4.79)

Умови виконання вправ: всі вправи виконуються у бойових стойках. Це засоби проведення різновидів блокувань від ударів уке із можливим переходом до контратаки торі. Умовні про-



Фото 4.80. Уке
наносить оїя
цукі чудан



Фото 4.81.
Проведення торі
Сото оші уке



Фото 4.82.
Контратака торі —
Коші цукі чудан

тивники у парах стають навпроти один одного. *Уке* завдає удару «Шомен учи». *Торі* відводить удар (*атемі*) шляхом проведення блоку *Ува уке* із різким, впевненим *ірімі* з *атемі* / *затягуванням*, що призводить до часткової втрати рівноваги *уке*. Подальші дії можуть проходити під диктовку *торі*, який вибірково діє у відповідь (*атемі*, *наге вадза*, *кансетсу*, тощо). *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 50–60 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 130–140 уд.×хв⁻¹. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження і контролю над силою прикладання дії. Вправи виконуються з обов'язковим видихом. Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — момент блокування, закінчення — кінцеве положення в бойовій стойці). Обов'язкова умова виконання вправи — виконання принципу своєчасності *до-ай* та активних дій до закінчення удару *уке*, принцип — *го-но-сен*.

Сото оші уке (фото 4.80, 4.81, 4.82)

Умови виконання вправ: всі вправи виконуються у бойових стойках. Це засоби проведення різновидів блокувань від ударів *уке* рівня *чудан*. із можливим переходом до контратаки *торі*. Пари стають навпроти один одного. *Уке* завдає удару «*Оїя цукі чудан*».



Фото 4.83. Початкове положення виконання техніки Хараї оші уке



Фото 4.84. Виконання техніки Хараї оші уке



Фото 4.85. Нанесення Атемі Нукіге джодан

Торі відводить удар (*атемі*) шляхом проведення блоку *Сото уке* із різким, впевненим *ірімі* з *атемі/поштовхом* ззовні до середини центру тяжіння *уке*, що приводить до часткової втрати рівноваги *уке* та неможливості проведення будь-яких ефективних дій *уке*. Подальші дії можуть проходити під диктовку *торі*, який вибірково діє у відповідь (*атемі, наге вадза, кансетсу*, тощо). Кількість повторень в кожному окремому випадку — 50–60 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 130–140 уд.×хв⁻¹. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження і контролю над силою прикладання дії. Вправи виконуються з обов'язковим видихом. Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — момент блокування, закінчення — кінцеве положення в бойовій стойці). Обов'язкова умова виконання вправи — виконання принципу своєчасності *до-ай* та активних дій до закінчення удару *уке*, принцип — *го-но-сен*.

Хараї оші уке (фото 4.83, 4.84, 4.85)

Умови виконання вправ: всі вправи виконуються у бойових стойках. Це засоби проведення різновидів блокувань від ударів *уке* рівня *чудан/гедан*. із можливим переходом до контратаки *торі*. Умовні противники у парах стають навпроти один одно-



Фото 4.86. Початкове положення виконання Джуджі оші уке у варіанті Танто Дорі



Фото 4.87. Виконання Джуджі оші уке в інтерпретації захисту від атаки ножем



Фото 4.88. Кінцеве положення виконання Джуджі оші уке

го. Уке завдає удару «*Ойя коші цукі чудан*». Торі відводить удар (*атемі*) шляхом проведення блоку *Гедан бараі* із різким, впевненим ірімі з *атемі/пошитовхом* зсередини назовні, що призводить до часткової втрати рівноваги уке. Сійка та вигідна позиція, яку торі досягає за рахунок проведення цього блоку, вхід ірімі, дає можливість інтерпретувати його як проведення блоку *Хараі отоші уке*. Подальші дії можуть є вибірковими для торі (*атемі, наге вадза, кансетсу*, тощо). Кількість повторень в кожному окремому випадку — 50–60 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 130–140 уд.×хв⁻¹. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження і контролю над силою прикладання дії. Вправи виконуються з обов'язковим видихом. Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — момент блокування, закінчення — кінцеве положення в бойовій стойці). Обов'язкова умова виконання вправи — виконання принципу своєчасності *до-ай* та активних дій до закінчення удару уке, принцип — *го-но-сен*

Джуджі оші уке (фото 4.86, 4.87, 4.88)

Умови виконання вправ: всі вправи виконуються у бойових стойках. Це засоби проведення різновидів блокувань від ударів



Фото 4.89. Початкове положення виконання Шуто оші

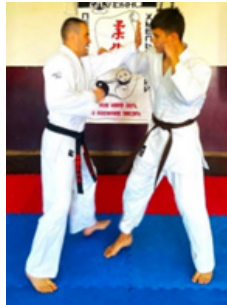


Фото 4.90. Виконання блоку Шуто оші. Г. Середній з В. Опанасенком



Фото 4.91. Виконання Атемі енпі після Шуто оші

уке по різних рівнях. Запропоновано розглянути варіант нападу на торі зі зброєю. Умовні противники у парах стають навпроти один одного. *Уке* завдає удару зверху ножем із зворотним хватом ножа (деталі відпрацювання техніки нападу та захисту від загрози і нападу із ножем можуть бути розглянуті у майбутньому).² *Торі* відводить удар ножем шляхом проведення блоку *Джуджі аге уке* із різким, впевненим *ірімі* з *атемі/поштовхом* зсередини назовні, що призводить до часткової втрати рівноваги *уке*. Стійка та вигідна позиція, яку *торі* досягає за рахунок проведення цього блоку, вхід *ірімі*, дає можливість інтерпретувати його як проведення блоку *Джуджі оші уке*. Подальші дії можуть є вибірковими для *торі* (*атемі, наге вадза, кансетсу*, тощо). *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 50–60 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 130–140 уд./хв⁻¹. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження і контролю над силою прикладання дії. Вправи виконуються з обов'язковим видихом. Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — момент блокування, закінчення — кінцеве положення в бойовій стойці). Обов'язкова умова виконання вправи — виконання принципу своєчасності

до-ай та активних дій до закінчення удару *уке*, принцип — *го-но-сен*, із подальшим видавлюванням *уке* з лінії атаки.

Шуто оші (фото 4.89, 4.90, 4.91)

Умови виконання вправ: всі вправи виконуються у бойових стойках. Це засоби проведення різновидів блокувань від ударів *уке* рівнів чудан-джодан. Умовні противники у парах стають навпроти один одного. *Уке* завдає, у нашому випадку, удару маваші цукі джодан. *Торі* відводить удар шляхом проведення блоку *Учі уке*, продовжуючи робити активний рух *ірімі*, що призводить до часткової втрати рівноваги *уке*. Стійка та вигідна позиція, яку *торі* досягає за рахунок проведення цього блоку, вхід *ірімі*, дає можливість інтерпретувати його як проведення блоку *Шуто оші*. Подальші дії можуть є вибірковими для *торі* (*атемі, наге вадза, кансетсу*, тощо). *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 50–60 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 130–140 уд.×хв⁻¹. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження і контролю над силою прикладання дії. Вправи виконуються з обов'язковим видихом. Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — момент блокування, закінчення — кінцеве положення в бойовій стойці). Обов'язкова умова виконання вправи — виконання принципу своєчасності до-ай і активних дій до закінчення удару *уке*, принцип — *Го-но-сен*, із подальшим видавлюванням *уке* з лінії атаки.

Вивчення цих технік передбачає ті окремі умови визначення конфліктних ситуацій, в яких може опинитися не готова фізично і психологічно людина під час атаки *уке*. В тому числі це може бути визначено не тільки з фізичної, вікової, психічної та технічної точки зору, а і можливих переваг, які диктує життя — раптовість нападу. Запізнювання у реагуванні для *торі* може відобразитися у неготовності до прийняття негайних дій. Одним із таких випадків може бути ситуація, коли *уке* знаходиться у високій стойці, а *торі* лежить (у партері).

Звільнення від утримань. *Торі* в партері й переходить на утримання *уке* (не-Вадза; Гошин камайю): *Хасі наге* — перекид

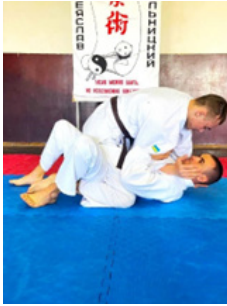


Фото 4.92. Початкове положення Хасі наге



Фото 4.93. Проведення перевороту уке — Хасі наге



Фото 4.94. Кінцеве положення/фіксація уке — Хасі наге

через міст; ***Аші даоші*** — звалювання *уке* із захопленням однієї або двох ніг і удару або поштовху ногами своєю ногою; ***Аші басами*** — звалювання перехрещеними ногами за ноги *уке*. Час виконання вправ — 1 год 20 хв.

Умови виконання вправ: всі вправи виконуються у партері. Це засоби проведення звільнень від захоплень і переходу на захоплення та утримання *уке*. У випадку *Хасі наге* це звільнення шляхом перевороту *уке* через міст. Далі *торі* завдає удару *уке* в пах. В інших випадках (*Аші басами*) звалювання *уке* проходить за допомогою роботи ніг *торі*. Кількість повторень в кожному окремому випадку — 30–40 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 130–140 уд.×хв⁻¹. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження. Вправи виконуються з обов'язковим видихом. Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи. Обов'язкова умова виконання вправи — виконання принципу своєчасності *До-ай* та активних дій із дотриманням іншого принципу *Нага-ре* — безперервності дій, до закінчення удару *уке* — *го-но-сен*.

Хасі наге (фото 4.92, 4.93, 4.94)

Умови виконання вправ: всі вправи виконуються у партері. Це засоби проведення звільнень від захоплень і переходу на



Фото 4.95. Початкове положення виконання Аші даоші



Фото 4.96. Виконання техніки звалювання Аші даоші



Фото 4.97. Кінцеве положення виконання Аші даоші

захоплення та утримання *уке* у вигідному положенні. У випадку *Хасі наге* це звільнення шляхом перевертання *уке* через міст. Для цього *торі* своєю лівою рукою притискає праву руку *уке* до свого тіла, а лівою ногою затискає праву ногу *уке*. Спираючись потилицею о татамі, *торі* стає на міст і, виводячи *уке* із рівноваги, перевертає його і займає позицію зверху нього. *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 30–40 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 130–140 уд.×хв⁻¹. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження. Вправи виконуються з обов'язковим видихом. Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи. Обов'язкова умова виконання вправи — розкачування *уке*, виконання принципу своєчасності *До-ай* і принципу *Нагаре* — безперервності дій.

Аші даоші (фото 4.95, 4.96, 4.97)

Умови виконання вправ: *Уке* в стойці *Такаї камае* над суперником, що лежить, *торі* — в партері. Це засоби проведення звалювань нападника, а також переходу на захоплення і утримання *уке* у вигідному для *торі* положенні. *Торі* заводить свою ліву ногу за праву ногу *уке* зсередини в районі зворотної сторони коліна, свою праву ногу впирає вниз його живота, одноразово захоплюючи своєю правою рукою голінь правої ноги *уке*. Після



Фото 4.98. Початкове положення виконання Аші басамі



Фото 4.99. Виконання Аші басамі



Фото 4.100. Кінцеве положення Аші басамі

чого штовхає *уке* правою ногою, тягнучи правою рукою ногу *уке* на себе, а лівою ногою притримуючи *уке*, не даючи тому змоги зробити крок назад для збереження рівноваги. Втрачаючи рівновагу *уке* падає назад, а *торі* переходить на утримання правої ноги *уке* і наносить тому *Атемі тодоме Уширо какато гері*, або переходить до прийняття вигідної позиції зверху над *уке*. *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 30–40 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 130–140 уд.ххв⁻¹. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження. Вправи виконуються з обов'язковим видихом. Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи. Обов'язкова умова виконання вправи — *уке* знаходиться в позиції досяжності. Дотримуємось принципу своєчасності *До-ай* та принципу *Нагаре*.

Аші басамі (фото 4.98, 4.99, 4.100)

Умови виконання вправ: *Уке* в стойці *Такаї камае* над суперником, що лежить, *торі* — в партері. Це засоби проведення звалювань нападника, а також переходу на захоплення та утримання *уке* у вигідному для *торі* положенні. *Торі* повертаючись на правий бік, заводить свою ліву ногу за праву ногу *уке* зсередини в районі зворотної сторони коліна, свою праву ногу виставляє поперек його гомілковостопного суглобу. Після чого

зворотним скручуванням свого тулубу та напруженими ногами змушує *уке* втратити рівновагу і впасти вперед. *Уке* падає, а *торі* переходить на утримання *уке* за рахунок *аші кансетсу* і наносить тому *Атемі тодоме*. *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 30–40 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 130–140 уд.×хв⁻¹. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження. Вправи *торі* виконує з обов'язковим видихом. Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи. Обов'язкова умова виконання вправи — *уке* знаходиться в позиції досяжності. Дотримуємось принципу своєчасності *До-ай* та принципу *Нагаре*.

Вивчення першої ката атакуючих технічних дій — Іппон ме (фото 4.101, 4.102, 1.103; 4.104, 4.105, 4.106): **Ойя цукі джодан** — удар кулаком в голову; **Гьяку цукі чудан** — удар рукою в тулуб; **Майє гері чудан** — прямий удар ногою в тулуб; **маваші гері джодан** — круговий удар ногою в голову; **уракен** — круговий удар рукою у вертикальній площині в голову. *Час виконання ката* — одна година

Серед шкіл Дзю-дзюцу велика увага завжди приділялась ударній техніці (Атемі Вадза). Так, наприклад такою школою була школа Джусіна Сьокігучі, створена на початку XVII століття, яка й отримала назву Сьокігучі-рю, а також школа Сінто-йошин-рю (засновник — майстер Хіронорі Отсука), яка зараз існує як школа Вадо-рю-карате. В XX столітті на базі декількох шкіл майстром Моріхеєм Уесібою був створений варіант айкідо, який діє й донині.

Умови виконання вправ: всі удари кати виконуються у чітко побудованих стойках. *Ката Атемі*, як і будь-яка ката, починається із поклону, виконаному в стойці *Мусубі дачі*³. *Другим рухом є перехід в стойку Зенкуцу дачі*. Виконуємо *Аші Сабакі* — *Аюмі аші*, який закінчуємо *Атемі* — *Ойя цукі джодан* (див. фото 4.101). далі йде виконання *Гьяку цукі чудан* (див. фото 4.102). Після цього виконуємо з кроком вперед *Майє гері джодан* (фото



Фото 4.101. Виконання першого удару кати — Ойя цукі джодан



Фото 4.102. Виконання другого удару кати — Гьяку цукі чудан



Фото 4.103. Має гері джодан



Фото 4.104. Маваші гері джодан



Фото 4.105. Виконання атемі Уракен



Фото 4.106. Закінчення Іппон ме



Фото 4.107. Виконання ударних технік в умовах самозахисту



Фото 4.108. Виконання ударної техніки Аші гері в умовах самозахисту

4.103) і відразу переходимо на виконання *Маваші гері джодан* (фото 4.104). Без постановки ноги, що виконувала *маваші гері джодан*, починаємо формувати і наносити атемі те — *Уракен* (фото 4.105, 4.106). Після закінчення останнього удару *уракен* приймаємо стойку *Зенкуцу* дачі, виконуємо *тенкан* і продовжуємо виконувати *кату* в дзеркальному відображенні. *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 10÷20 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 140–150 уд.×хв⁻¹. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження. Виконання техніки проводиться з концентрацією уваги *Заншин*, зниженням центру ваги *Дзіготай*, непохитного духу *Фудошин*. Вправи виконуються з обов'язковим чітким і сильним видихом. Центр ваги не виходить за межі площі опори (ступней). Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи. Обов'язкова умова виконання кати — виконання *Атемі Гері* відмінне від кати карате. У дзю-дзюцу важливим є не виконання *Атемі Гері* за принципом карате «*Ікен хісацу*», а удар розглядається як один із засобів виведення з рівноваги. Тому й ударна поверхня в атемі гері дзю-дзюцу не *чусоку*, а вся підощва ноги, яка робить удар-поштовх — *фури мі*. На початковому рівні навчання учні наносять удари більш високоамплітудні, ніж в подальшому (фото 4.107; 4.108).

4.4. Контроль другого етапу навчання

Проводимо тестування. Визначаємо динаміку виконання тестів (№ 1, 2, 3, п. 3.4) бігу на 30 м з високого старту (*швидкісні здібності*), стрибку в довжину з місця (*швидкісна сила/вибухова сила*), кистьовий динамометрії (*силові здібності*).

Необхідно відмітити, що швидкість рухів знаходиться у співвідношенні з результатами човникового бігу 15 м×2 та з результатами бігу на 300 м, що, природно, є проявом цієї здібності — швидкості, яка за своєю суттю є складовою частиною цих двох показників. Крім цього, результати бігу на коротку дистанцію (30 м) взаємопов'язані з результатами стрибків у довжину з міс-

ця. Таким чином, відмічена досить висока ступінь взаємозв'язків швидкості з іншими показниками фізичної підготовленості.

Слід зауважити, що визначення контролю другого етапу підготовки необхідно пов'язувати з результатами тестів першого етапу. Час виконання 20 хв. У кінці контролю другого етапу навчання встановлюємо ступінь зміни фізичних здібностей/динаміку показників у осіб, що займаються дзю-дзюцу.

Висновки до Розділу 4:

1. Всі рухові дії людини здійснюються у просторі і часі з певним зусиллям й мають часові/хвилинні, динамічні й ритмічні характеристики.

2. У бойових мистецтвах початкове положення тіла (стойка) слід розглядати як рухи без руху, а рух в бойових єдиноборствах розглядається не як рух заради руху, а як цілеспрямована бойова дія (Аші сабакі) у відповідь на рух противника.

3. За інформативною значущістю при вихованні фізичних здібностей найважливішими є показники стрибка в довжину з місця. У дзю-дзюцу відпрацьовується техніка з декількома та більше противниками для формування вмінь швидкісного відбиття атаки, своєчасних швидкісних переміщень між групою атакуючих, створюючи труднощі для атаки противників, коли захист буде на можливості підведення одного із противників під іншого або кидка одного з нападників у сторону іншого. Іншими словами, володіння швидкістю, спритністю і швидкісною витривалістю дає шанс на перемогу над великою кількістю нападників.

4. До основних рухових і координаційних здібностей в бойових мистецтвах відносять: силу, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість, рівновагу, точність, стрибучість, ритмічність, пластичність.

5. Сутність всієї підготовки в бойових мистецтвах зводиться до формування раціональної статичної і динамічної.

6. Вивчення базових технік звільнення від захоплень, роботи в партері на другому етапі навчання дає можливість більш

чіткого розуміння ролі бойового мистецтва Дзю-дзюцу та його взаємозв'язку з іншими видами єдиноборств у плані самозахисту, щодо можливостей роботи не тільки проти одного агресора, а й двох і більше нападників.

7. Кидкова техніка з допомогою ніг (Аші наге) має свої особливості виконання, що передбачає прийняття стійкого положення після проведення Наге Вадза з подальшим добиваючим ударом (Атемі тодоме).

8. Техніка проведення больових впливів на пальці (Юбі кансетсу) безпосередньо корелює із м'язовою чутливістю, що підкреслює необхідність на другому етапі наявності 40,0% фізичної підготовки, зокрема координаційних здібностей, у загальній картині підготовленості.

9. Уміння не перейти межу в процесі проведення больової або здавлювальної дії вважається здатністю володіти такою фізичною здібністю, як м'язова чутливість, що вимірюється показниками динамометрії у значенні 50%.

Теми і питання для обговорення на семінарських заняттях:

1. Особливості техніки переміщень в бойових мистецтвах.
2. Дихання та його роль у дзю-дзюцу.
3. Рухові характеристики у просторі.
4. Фізичне та філософське визначення статичних і динамічних форм «руху без руху».
5. У чому сутність зв'язків видів бойових мистецтв?
6. Техніки больового впливу (кансетсу) і техніки дроблення кісток (*котто*).
7. Основні рухові та координаційні здібності в бойових мистецтвах.
8. Формування раціональної статичної і динамічної в бойових мистецтвах
9. У чому особливості Юбі кансетсу в базовій техніці (Кіхон)?

Практичні завдання:

1. Відпрацювання техніки Аші Наге з різних положень.
2. Закріплення техніки Нукі но ката в різних варіантах.
3. Закріплення техніки Нукі но ката із застосуванням Аші наге.
4. Відпрацювання техніки Юбі кансетсу з різних положень.
5. Закріплення техніки Юбі кансетсу у варіанті Аші Наге.

Теми для рефератів:

1. Взаємозв'язок Дзю-дзюцу з іншими видами єдиноборств в аспекті самозахисту.
2. Питання відбору та визначення здібностей до занять дзю-дзюцу.
3. Спаринги в бойовому мистецтві Дзю-дзюцу.

Теми для самостійних науково-дослідницьких робіт

1. Методи розвитку м'язової чутливості в бойових мистецтвах.
2. Стійкість і стан спокою в дзю-дзюцу.
3. Біомеханічні характеристики рухів у дзю-дзюцу.
4. Якості, що характеризують психофізичний розвиток учня бойових мистецтв і його здатність до бойової діяльності.
5. Формування раціональної статики і динаміки, як сутність усієї підготовки в бойових мистецтвах.

РОЗДІЛ 5

ТРЕТІЙ ЕТАП НАВЧАННЯ ДЗЮ-ДЗЮЦУ — «САМОСТІЙНИЙ ПРАКТИКАНТ»

Задачи:

1. Ознайомити студентів з соціальними аспектами значущості дзю-дзюцу.
2. Ознайомити студентів з доцільністю вивчення дзю-дзюцу в Україні.
3. Подальший розвиток фізичних здібностей, швидкості і сили.
4. Продовжити вивчати основні базові елементи техніки дзю-дзюцу (Кіхон вадза).
5. Виховна спрямованість занять бойовими мистецтвами-розвиток вольових і моральних якостей.
6. Підготовка студентів до самостійного проведення практичних занять за конспектами, контролюємих викладачем і контролем викладача за подальшим присвоєнням навчаючим звання «самостійний практикант».

5.1. Теоретична підготовка (Рірон)

Час виконання 2 год.

Бойові мистецтва, перш за все, формують характер і благотворно впливають на психіку осіб, які займаються, вчать зростанню концентрації уваги, пом'якшують прояви стресу, дарують відчуття безпеки і впевненості в собі. Вони виховують силу духу, працьовитість, спостережливість, швидкість реакції і логічне мислення, допомагають підтримувати хорошу спортивну форму, сприяють розвитку сили, спритності, витривалості, та покращують кровообіг і формують правильне дихання, що безпосередньо пов'язане із діяльністю серцево-судинної системи.

Що ж стосується вивчення дзю-дзюцу, то, як вказують дослідники, ці заняття дозволяють відпрацьовувати такі знання і вміння, що дають можливість не тільки шліфувати техніку, а й контролювати її в стресовій ситуації, сприяти фізичному загартуванню, вихованню високих моральних якостей. Отримані знання із бойового мистецтва можуть бути використані в майбутньому для залучення осіб, що займаються, вже як фахівців БМ в загальноосвітніх школах, клубах, центрах, секціях, де, крім активного і здорового способу життя, відбувається формування почуття патріотизму, а також і можливість з успіхом працювати в різних підрозділах правоохоронних органах (Міністерство внутрішніх справ, Національна поліція), Міністерства оборони України, Служби безпеки України.

Слід зазначити, що в повсякденному житті кожному з нас, на щастя, не так часто доводиться стикатися з небезпекою для життя і здоров'я — або на вулиці, або вдома. Сучасна цивілізація є багатим джерелом знань і матеріальних цінностей. Особливе місце у сказаному відноситься до осіб жіночої статі. Встановлено, що дівчина протягом усього свого життя як показують дослідження, більш часто, ніж юнаки, стикається з насильством, як психологічним, так й фізичним. Щоб попередити небезпеку або хоча б звести до мінімуму її можливі наслідки, в даний час, мабуть, як ніколи раніше, важливо знати і вміти застосовувати ефективні засоби самооборони.

Знаючий — озброєний!

Особлива увага на заняттях жінок бойовими мистецтвами має бути спрямована на відповідність тренувальних навантажень фізіологічним можливостям зростаючого жіночого організму. Різноманітні форми таких навантажень сприяють зміцненню здоров'я в цілому, покращують працездатність організму та координацію рухів, зміцнюють опорно-руховий апарат. Дівчатам і жінкам, що займаються дзю-дзюцу, надається можливість творчо здійснювати технічні дії в межах гуманних правил

суспільного ладу, в них стимулюється пізнавальна діяльність у процесі занять бойовими мистецтвами. Крім виховання фізичних здібностей, заняття дзю-дзюцу мають і педагогічний вплив, що дає можливість зробити їх виховним компонентом молоді.

Вищесказане обґрунтовує необхідність перегляду педагогічної освітньої системи студентської освіти, де будуть вирішуватися не тільки питання вдосконалення системи фізичного виховання, а й можливість використання такого виховного компонента молоді, яке стане засобом вивчення культури самооборони. Необхідно пам'ятати, що заняття бойовими мистецтвами самі по собі мають таку можливість, тому що втілюють в собі дух бойових мистецтв — високу мораль, самовладання, мужність, почуття власної гідності.

Все більша кількість університетів у теперішній час включила дзю-дзюцу у свої програми фізичної підготовки (Гінзбург І. В., Тищенко В. О., 2023). Заняття дзю-дзюцу, як зазначено раніше, сприяють формуванню необхідних життєвих позицій у молоді в інтелектуальному, естетичному, вольовому вихованні. Окрім цих якостей, заняття позначаються на гармонійному розвитку фізичних якостей, зміцнюють здоров'я, активізують великий обсяг спеціальних знань і техніко-тактичних дій. Все це сприяє значному підвищенню працездатності та подальшому формуванню соціально активних громадян. Суспільний інтерес до дзю-дзюцу (або раніше — джиу-джитсу) виходить за рамки фізичного вдосконалення людей. Заняття сприяють процесу спілкування, причетності радості перемоги і гордості за окрему людину, регіон, країну та за їх невичерпні можливості, а також втіленню у свідомість і почуття співпереживання за інших у разі поразки.

Маючи високе прикладне значення, дзю-дзюцу дозволяє особам, які займаються, легко і швидко опанувати складні професії, досягати високої продуктивності праці. Навички дзю-дзюцу і високий рівень фізичної підготовки допомагають їм у випадку виникнення непередбачених ситуацій, як-то: напади на вас, раптовість дорожньо-транспортних пригод, ситуацій

змагань та ін. До переваг дзю-дзюцу відноситься й те, що це бойове мистецтво дає відпочинок для тіла і душі, входить до складу загальної фізичної підготовки, причому з дуже позитивної сторони. Технічні дії дзю-дзюцу — це засоби самозахисту, вони дають людині, що володіє ними, певний шанс навіть в бою без зброї, «голими руками», навіть з декількома противниками, іноді й озброєними.

Заняття дзю-дзюцу стимулюють енергію людини і динамізм її рухів, сприяють розвитку надзвичайно швидкого мислення. Серйозні і постійні тренування стимулюють інтелектуальну діяльність, розвивають інтуїцію, здатність до негайної реакції на дії навіть потенційного ворога дією. Перевагою занять дзю-дзюцу є також здатність інтуїтивно «проникати» в думки противника. При груповому методі навчання дзю-дзюцу формується відповідний емоційний, змагальний фон, що стимулює зростання працездатності.

Поєдинки в дзю-дзюцу (див. виписку із правил змагань «Додаток Б») характеризуються високим динамізмом і напруженістю. Щоб в них перемагати, необхідний високий рівень розвитку швидко-силових здібностей і витривалості до м'язової роботи виконуваної з великими перепадами інтенсивності. У дзю-дзюцу заняття відрізняються умінням раціонально діяти в різних режимах роботи м'язів (динамічному, статичному), чергувати граничне м'язове напруження із розслабленням.

Слід пам'ятати, що координаційні здібності, спритність і гнучкість завжди в спортивній підготовці розглядаються у взаємозв'язку. З точки зору біомеханіки руху в дзю-дзюцу вони виконуються в різних площинах: фронтальних, горизонтальних, сагітальних. За своїм типом ці рухи можуть бути ударними, балістичними⁴, маховими. В той же час встановлено, що ці рухи мають складні траєкторії і різні амплітуди. Значна увага

4 Рухи, що виконуються з максимальною швидкістю та прискоренням, можна вважати балістичними діями. Балістичні дії характеризуються високою швидкістю, коротким часом скорочення м'язів та високими темпами розвитку сили. Можуть бути використані для виведення противника з рівноваги.

пред'являється і до гнучкості осіб, що займаються дзю-дзю-цу, де розвивається здатність до її прояву в статичному і динамічному режимах роботи м'язів в ситуаціях, що вимагають високого рівня рухливості всіх суглобів і контролю над діями противника, але слід пам'ятати, що надмірна гнучкість тією ж мірою шкідлива, як і недостатня.

5.2. Фізична підготовка (Рентайхо)

Загальний час виконання — 13 год.

Третій етап навчання «Самостійний практикант» (табл. 5.1). Використовуючи набуті й вдосконалені навички навчання, де подальший розвиток отримують координаційні здібності, зокрема, просторова орієнтація, навчаємо кидкової техніці (*Наге Вадза*): *Аші Наге но ката* (кидки за допомогою ніг) і *Коші Наге но ката* (кидки через стегно). Отримані навички розвитку м'язової чутливості дають підставу працювати в сторону оволодіння *Кансетсу*: *Юбі кансетсу* (больові впливу на пальці рук) і *Хіджі Кансетсу* (больові впливу на лікоть), а також вивчати удушаючі техніки — *Шіме но ката*.

Таблиця 5.1.

Розподіл вибіркового педагогічних дій на 3-ому етапі навчання бойовому мистецтву школи Дзю-дзюцу (цит. за: О. Орлов, 2023)

Фізичні якості / спрямованість заняття	Номер заняття													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Просторова орієнтація	V	—	—	V	—	—	V	—	—	V	—	—	V	—
Гнучкість	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
Технічна підготовка	V	—	V	—	—	V	—	V	—	V	—	V	—	V

Загальний обсяг тренувальних навантажень на третьому етапі навчання: фізична підготовка — 30,0% при великій інтен-

сивності навантажень на ЧСС 172 уд.×хв.⁻¹; технічна підготовка — 50,0% при середній інтенсивності навантажень при ЧСС 154 уд.×хв.⁻¹. Рівень підготовки — атестація на 6 кю, «білий пояс». Можливо проведення пробних занять з дзю-дзюцу з метою продовження етапів участі в змаганнях.

Результати проведеного факторного аналізу свідчать, що на третьому напіветапі початкової підготовки існують підстави для розвитку фізичних здібностей — сили і швидкісних рухів (частоти рухів), що займає 30,0% загальної готовності до занять бойовими мистецтвами. Цей факт дає передумови для планування засобів загальної фізичної підготовки, спрямованих на актуалізацію цих фізичних здібностей.

Розвиток силових здібностей. Говорячи про силову підготовку слід зауважити, що вона має місце скрізь. На всіх фазах контакту / бою, в різних видах єдиноборств потребується значний рівень розвитку сили і швидкості. У зв'язку з особливостями фізичної підготовки (*рентайхо*) в дзю-дзюцу використовуються вправи, що виконуються за рахунок ваги *уке* (партнера) і власної ваги при розвитку силових здібностей.



Фото 5.1. Виконання техніки одного з елементів Укемі вадза — Майє кайтен укемі — на показових виступах студентів

Вправи із зовнішнім опором

Умови виконання: використовуємо вправи із партнером — присідання; жим партнера лежачи на спині; кидки *уке*, коли один з партнерів робить захоплення і тягне партнера в протилежний до напрямку кидка бік; кидки набивного (медбольного) м'яча один одному; вправи з пружними предметами — гумовими амортизаторами, різного роду еспандерами.

Методичні вказівки: фізичні вправи виконуються із інтенсивністю пульсового режиму ЧСС 120–130 уд.×хв.⁻¹. Режим виконання — ступінчатий.

5.3. Технічна підготовка (Гіхо)

Загальний час підготовки — 15 год.

Закріплення техніки спасіння тіла при падінні — Укемі вадза (фото 5.1). Час виконання — 50 хв.

Методичні вказівки: вправи на закріплення техніки спасіння тіла при падінні виконуються з інтенсивністю ЧСС 100–120 уд.×хв⁻¹. Значну увагу приділяємо техніці спасіння тіла при падіннях у різних її варіантах: політ/перекид, перекид через предмети побуту (стілці, дитячі іграшкові велосипедики, тощо), перекиди по довжині гімнастичної лавки, перекиди у парах та ін.

Техніка проведення кидків (Аші наге) при переміщеннях в захопленнях уке вперед/назад (Кіхон доса). Час виконання 2 год 30 хв.

Умови виконання вправ: всі вправи виконуються у високій стойці. Це засоби закріплення базових кидків за допомогою ніг при переміщеннях уке. Спочатку *торі* підкоряється руху уке (вперед/назад), потім робить випередження в русі, здійснює відхід з лінії атаки, а наприкінці здійснює виведення уке із рівноваги і кидок. *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 70–80 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 130–140 уд.×хв⁻¹. Вправи виконуються у режимі швидкого реагування на дії противника і реакції вибору з обов'язковим різким видихом (*кіме*) при перехопленні ініціативи уке. Обов'язкова умова — після проведення Наге вадза (кидка) зниження центру ваги — дзиготай — з контролем можливих дій уке. Уке контролює техніку укемі.

Вивчення техніки проведення кидків через стегно — Коші наге: *о гоші* — велике стегно; *укі гоші* — мале стегно; *харай гоші* — підхват стегном; *учі мата* — підхват із внутрішньої сторони стегна; *уширо гоші* — контрдія на спробу уке провести кидок через стегно. Час виконання — 4 год 20 хв.

Умови виконання вправ: всі технічні дії виконуються в бойових стойках. Коші наге — це кидки через стегно, базовим/

основним з яких є О гоші. У всіх інших випадках виконуються ті ж самі кидки, але залежно від ситуації: *уке* не дає змоги зробити щільний захват за спину, і *торі* захвачує того за пояс і притягує до себе — кидок *Укі гоші*; в момент захвату *торі уке* робить крок в сторону — кидок *Харай гоші*; в момент захвату *торі уке* починає переміщатись навколо *торі* — кидок *Учі мата*; *уке* робить спробу провести кидок через стегно — *торі* проводить контрдії — *Уширо гоші*. В усіх випадках проведення *Коші наге* слід зберігати вертикальне положення тіла в момент закінчення кидка і «заходити» на *уке* з боку голови, після падіння партнера. В момент його падіння потрібно приймати широку стійку *шіко дачі*, якщо *торі* опирається колінами на *уке*, або в стойці *кіба дачі* прямо над ним, щоб контролювати можливу атаку знизу. Тільки у випадку *уширо гоші уке* проводить спробу виконати захоплення *торі* і кидок — *торі* блокує захоплення і проводить підхоплення стегном.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 130–140 уд./хв⁻¹. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження і контролю над силою прикладання дії. Вправи супроводжуються обов'язковим видихом. Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — захоплення *уке*, закінчення — кінцеве положення у бойовій стойці після кидка). Центр ваги не виходить за межі площі опори (ступней). *Обов'язкова умова виконання вправи* — виконання *кузуші* перед кидком.

О гоші (фото 5.2, 5.3, 5.4)

Умови виконання вправ: всі технічні дії виконуються в бойових стойках. У всіх випадках слід зберігати вертикальне положення тіла в момент закінчення кидка і «заходити» на *уке* з боку голови після падіння партнера. *Торі* робить глибокий захват за спину або більшу частину спини *уке*, своєю правою ногою заступає зсередини ніг *уке*, ближче до його правої ноги, і одночасно проводить захват. Витягуючи *уке* вперед-вправо на носок правої ноги за рахунок тяги руками *хікі те/цурі те* на свій тулуб і скручуванням його, присідаючи по осі вліво вниз,



Фото 5.2. Початкове положення виконання О-гоші



Фото 5.3. Виконання Наре Вадза — О-гоші



Фото 5.4. Кінцеве положення О-гоші і Атемі тодоме

торі різко випрямляє свої ноги і, проводячи руками тягу,⁵ кидає *уке*. Скручування свого тулуба *торі* проводить за рахунок виконання своєю лівою ногою руху *Ура тенкан*. У момент падіння *уке торі* потрібно приймати широку стійку *шіко дачі*, якщо він спирається колінами через *уке*, або в стойці *кіба дачі* прямо над ним, щоб контролювати можливу атаку знизу, проводячи техніку *Атемі тодоме*.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 130–140 уд.×хв⁻¹. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження і контролю над силою прикладання дії.

Вправи супроводжуються обов'язковим видихом. Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — захоплення *уке*, закінчення — кінцеве положення в бойовій стойці після кидка). Центр ваги не виходить за межі площі опори (ступней). Повинен бути цільний контакт між тілом *торі* й *уке* в момент проведення кидка. *Обов'язкова умова виконання вправи* — виконання *кузуші* перед кидком і особистий *дзіготай*. Направлення погляду *торі* збігається із направленням кидка *О гоші*. Контроль *заншин* як лежачого *уке*, так і оточуючого простору.

5 Прим. авторів: рухи руками нагадують удар катаною — йоко мен учі



Фото 5.5. Початкове положення Укі гоші



Фото 5.6. Виконання кидка Укі гоші



Фото 5.7. Кінцеве положення проведення Укі гоші

Укі гоші (фото 5.5, 5.6, 5.7)

Техніка *Наге вадза Укі гоші* виконується тоді, коли у *торі* немає змоги щільно підтягнути до себе *уке*. За рахунок спритності *торі* захоплює *уке* за пояс і різко, на реверсивному русі, вибиває мале стегно *уке* на себе вгору. *Уке* втрачає опору, і *торі*, на русі *маварі аші*, розкручує *уке* і кидає. В момент його падіння *торі* приймає широку стійку *кіба дачі*, щоб контролювати можливість атаки знизу, проводячи техніку *Атемі тодоме*.

Методичні рекомендації: техніка *Укі гоші* виконується при ЧСС 130–140 уд./хв⁻¹, без внутрішнього напруження і контролю над силою прикладання дії. Вправи супроводжуються обов'язковим видихом.

Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — захоплення *уке*, закінчення — кінцеве положення в бойовій стойці після кидка). Центр ваги не виходить за межі площі опори (ступней). *Обов'язкова умова виконання вправи* — виконання *кузуші* за рахунок вибивання стегна *уке* перед кидком і особистий *дзіготай*. Направлення погляду *торі* збігається із направленням кидка *Укі гоші*. Контроль *заншин* як лежачого *уке*, так і оточуючого простору.



Фото 5.8. Початок проведення Харай гоші



Фото 5.9. Проведення кидка Харай гоші



Фото 5.10. Кінцеве положення проведення кидка Харай гоші

Харай гоші (фото 5.8, 5.9, 5.10)

Умови виконання вправи: всі технічні дії виконуються в бойових стойках. В усіх випадках слід зберігати вертикальне положення тіла в момент закінчення кидка і «заходити» на *уке* з боку голови, після падіння партнера. *Торі* робить глибокий захват за спину, підставляючи *уке* свій правий бік зсередини, проте *уке*, встигаючи зробити крок у бік від *торі*, тим самим робить неможливим звалювання його на спину. *Торі* продовжує рух *хікі те* захопленої руки *уке* і відхвачує/вибиває своїм стегном стегно асистента і кидає того. У момент падіння *уке торі* приймає широку стійку *кіба дачі* прямо над ним, або стійку, спираючись/надавляючи своїм коліном на плаваючі ребра *уке*, щоб контролювати можливу атаку знизу, проводячи техніку *Атемі тодоме*.

Методичні рекомендації: техніка *Харай гоші* виконується при ЧСС 130–140 уд.хв⁻¹, без внутрішнього напруження і контролю над силою прикладання дії. Вправи супроводжуються обов'язковим видихом. Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — захоплення *уке*, закінчення — кінцеве положення у бойовій стойці після кидка). Центр ваги не виходить за межі площі опори (ступней). Обов'язкова



Фото 5.11. Початкове положення Учі мата



Фото 5.12. Проведення кидка Учі мата

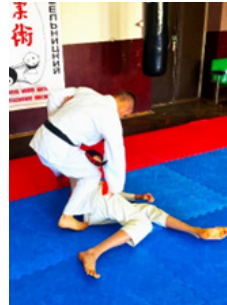


Фото 5.13. Кінцеве положення кидка Учі мата

умова виконання вправи — направлення погляду *торі* збігається із направленням кидка *Харай гоші*. Контроль *Заншин* як лежачого *уке*, так і оточуючого простору.

Учі мата (фото 5.11, 5.12, 5.13)

Умови виконання вправ: усі технічні дії виконуються в бойових стойках. У всіх випадках слід зберігати вертикальне положення тіла в момент закінчення кидка і «заходити» на *уке* з боку голови, після падіння партнера. *Торі* робить захват за спину, підставляючи *уке* свій правий бік зсередини, проте *уке* встигає зробити крок назад в бік від *торі*, знизивши при цьому свій центр тяжіння, що, тим самим, робить неможливим звалювання його на спину. *Торі* заходить в глибину стойки *уке*, відхвачає його ногу зсередини і скручуванням тулуба і своїх рук кидає *уке*. У момент падіння *уке* *торі* приймає широку стійку *кіба дачі* прямо над ним, або стійку, спираючись/надавляючи своїм коліном на плаваючі ребра *уке*, щоб контролювати можливість атаки знизу, проводячи техніку *Атемі тодоме*.

Методичні рекомендації: техніка *Учі мата* виконується при ЧСС 130–140 уд.×хв⁻¹ без внутрішнього напруження і контролю над силою прикладання дії. Вправи супроводжуються обов'язковим видихом. Тривалість видиху дорівнює часу виконання



Фото 5.14. Початкове
положення
Уширо гоші



Фото 5.15.
Проведення кидка
Уширо гоші



Фото 5.16. Кінцеве
положення
Уширо гоші

вправи (початок вправи — захоплення *уке*, закінчення — кінцеве положення в бойовій стойці після кидка). Центр ваги не виходить за межі площі опори (ступней). *Обов'язкова умова виконання вправи* — направлення погляду *торі* збігається із направленням кидка *Учі мата*. *Скручування руками хікі те / цурі те проводимо до кінця проведення кидка*. Контроль *занишин* як лежачого *уке*, так і оточуючого простору.

Уширо гоші (фото 5.14, 5.15, 5.16)

Умови виконання вправ: усі технічні дії виконуються в бойових стойках. У всіх випадках слід зберігати вертикальне положення тіла в момент закінчення кидка і «заходити» на *уке* з боку голови, після падіння партнера. Виконання цієї контртехніки передбачає обов'язковий контроль *занишин*. *Уке* робить спробу провести кидок *Коші наге*. *Торі* перехоплює/зупиняє *уке* і, не зупиняючи/перепускаючи того мимо себе, проводить відхврат своїм стегном з-заду стегно *уке*, лишаючи того рівноваги і закінчує кидок та проводячи *Атемі тодоме*.

Методичні рекомендації: техніка *Уширо гоші* виконується при ЧСС 130–140 уд.×хв⁻¹, без внутрішнього напруження і контролю над силою прикладання дії. Вправи супроводжуються обов'язковим видихом. Тривалість видиху дорівнює часу ви-



Фото 5.17. Початкове положення Вакі гатаме



Фото 5.18. Виконання техніки Вакі гатаме



Фото 5.19. Кінцеве положення Вакі гатаме

конання вправи (початок вправи — захоплення *уке*, закінчення — кінцеве положення в бойовій стойці після кидка). Центр ваги не виходить за межі площі опори (ступней). *Обов'язкова умова виконання вправи* — направлення погляду *торі* збігається із направленням кидка *Учі мата*. *Скручування руками хікі те/цурі те* проводимо до кінця проведення кидка. Контроль *заншин* як лежачого *уке*, так і оточуючого простору.

Вивчення техніки больових впливів на лікоть руки — *Хіджі кансетсу: Вакі гатаме, хіджі макікомі, канукі гатаме, уде джуджі гатаме, ката гатаме*. Час виконання — 3 год 50 хв.

Слід зазначити, що ця техніка по-різному виконується на початковому рівні і на етапах поглибленого вивчення, проте починати слід із вивчення базової техніки. Вона може виконуватись як при атакуючих діях *торі*, так і в режимі захисту від атак *уке*. Техніка больових впливів вимагає від виконавця знання/виховання такої важливої спеціальної здібності як «м'язова чутливість» та вміння від виконавця визивати реакцію антиципації.

Вакі гатаме (фото 5.17, 5.18, 5.19)

Умови виконання вправ: після виконання *рітсурей* або *тайчірей* (привітання), обидва партнери водночас роблять

крок назустріч один одному і проводять захоплення. Руки майже випрямлені. Як ніби асистент (*уке*) робить спробу відштовхнути демонстратора (*торі*). *Торі* усім своїм видом демонструє бажання нанести *уке мігі атемі цукі*, рівня *джодан*, для визивання бажаної реакції ухилитись назад (*хікі мі*). На цьому етапі рука *уке* у ліктьовому суглобі випрямляється. Скориставшись цим, *торі* своєю правою рукою захоплює праву руку *уке* поверх кулака, лівою рукою захоплює цю ж саму руку ближче до своєї правої руки, робить скручування ззовні до середини, штовхаючи захоплену руку *уке* вперед. Ліктем лівої руки *торі* притискає праву руку *уке* вниз до свого стегна, а правою рукою робить рух вгору, чим завдає біль руці *уке*. Стойка при цьому занижується (*Дзіготай*), що надає тілу стійкість. *Уке* відчуває при цьому глибокий біль у ліктьовому суглобі.

Методичні рекомендації: виконання вправ ЧСС 130–140 уд.×хв⁻¹. Перш ніж виконувати техніку *кансетсу* контролюємо ступінь м'язової чутливості *торі*. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження і контролю над силою прикладання дії. Вправи виконуються з обов'язковим видихом. Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — захоплення *уке*, закінчення — кінцеве положення в бойовій стойці після *кансетсу*). Центр ваги не виходить за межі площі опори (ступней). *Обов'язкова умова* виконання вправи — виконання реакції антиципації та *кузуші* перед *кансетсу*. Техніка цієї ката передбачає досить активні дії всього тіла і ніг. *Обов'язкова умова* стосується контролю кінцівок *уке*: лівою рукою *торі* міцно притискає праву руку *уке* у ліктьовому суглобі до свого лівого стегна, ближче до колінного суглобу, в той час як права його рука витягує праву руку вгору таким чином, щоб сейкен правої руки *уке* по горизонтальній площині був вище ліктьового суглобу (*хіджі*), і згодом знову ж таки виконання — *Хікі те/цурі те*. *Вакі гатаме* виконуємо при дотриманні принципів *занишин* і *дзіготай*.



Фото 5.20. Початкове положення Хіджі макі-комі (один із варіантів)



Фото 5.21. Проведення Хіджі макікомі



Фото 5.22. Кінцеве положення проведення Хіджі макікомі

Хіджі макікомі (фото 5.20, 5.21, 5.22)

Умови виконання вправ: в даному випадку продемонстровано виконання *Хіджі макікомі* при атакуючих діях *уке*. *Уке* проводить спробу зробити захват за голову *торі*, на що останній наносить *оія цукі чудан* і обхоплює руку *уке* ззовні. Точка больового впливу — ліктьовий суглоб. Своєю правою рукою *торі* захищає голову *уке* і наносить тому *атемі Хідза гері*, після чого *торі* займає позицію перед *уке*, робить крок назад і затягує *уке* на больовому впливі вниз. *Уке* відчуває глибокий біль у ліктьовому суглобі.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 130–140 уд.×хв⁻¹. Перш ніж виконувати техніку *кансетсу*, контролюємо ступінь м'язової чутливості *торі*. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження і контролю над силою прикладання дії. Вправи виконуються з обов'язковим видихом. Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — захоплення *уке*, закінчення — кінцеве положення у бойовій стойці після *кансетсу*). Центр ваги не виходить за межі площі опори (ступеней). **Обов'язкова умова** виконання вправи — ведення за собою *уке*, не зупиняючи виконання *кансетсу*. *Хіджі макікомі* виконуємо при дотриманні принципів *занишин* і *дзіготай*.



Фото 5.23. Виконання Канукі гатаме в партері

Канукі гатаме (фото 5.23, 5.24, 5.25, 5.26)

Умови виконання вправ: в даному випадку продемонстровано виконання *Канукі гатаме* при атакуючих діях *уке*. *Уке* проводить захват за плече *торі*. *Торі* виводить *уке* із рівноваги зробивши крок назад в сторону лівою ногою і зігнувши свою ліву руку в ліктьовому суглобі. *Торі* викидує вперед свою праву руку, спрямовуючи нанесення *атемі* в підборіддя *уке* на швидкості, щоб *уке* мав можливість зреагувати на цей удар і зробити *хікі мі*. При цьому права рука *уке*, якою він робив захват *торі*, випрямляється, що дає змогу *торі* охопити її, потягнувши, а права рука *торі* натискує на латеральний (акроміоключичний) суглоб ключиці *уке*. Ліва рука *торі* накладається на праву свою руку — руки *торі* відтворюють нібито геометричну фігуру (трикутник), яка відіграє роль засобу відтворення *Канукі гатаме*. На відчутті больової дії *уке* стає на кінчики пальців ніг. Така позиція *уке* дає змогу *торі* перейти до дій, які дають змогу повністю нейтралізувати *уке*. *Уке* відчуває глибокий біль у ліктьовому суглобі.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 130–140 уд.×хв⁻¹. Перш ніж виконувати техніку *кансетсу*, контролюємо ступінь м'язової чутливості *торі*. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження і контролю над силою прикладання дії. Вправи виконуються з обов'язковим видихом. Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — захоплення *уке*, закінчення — кінцеве положення у бойовій стойці після *кансетсу*). Центр ваги не виходить за межі площі опори (ступней). *Обов'язкова умова* виконання вправи — напрямок больової дії на суглоб руки *уке* йде в напрямку його ключиці (вперед вверху), не зупиняючи



Фото 5.24. Початкове положення Кануки гатаме



Фото 5.25. Проведення техніки Кануки гатаме



Фото 5.26. Кінцеве положення Кануки гатаме

кансетсу. Кануки гатаме виконуємо при дотриманні принципів Заншин, Дзіготай, Нагаре.

Уде джуджі гатаме (фото 5.27, 5.28, 5.29)

Торі виводить *уке* із рівноваги зробивши крок назад в сторону лівою ногою і зігнувши свою ліву руку в ліктьовому суглобі (див. фото 5.25). *Торі* скручуючим рухом звільняється від захвату *уке* (див. фото 5.26), робить крок лівою ногою, заступаючи ззаду зсередини *уке*, одночасно провівши атемі *Уширо енні аге* (див. фото 5.27). Взаємодія двох рук *торі* і направлення захопленої руки *уке* вдовж тіла *уке* до його центру закінчення кансетсу (ліва рука *торі* накладається на праву свою руку. Руки *торі* відтворюють нібито геометричну фігуру трикутника, яка відіграє роль засобу відтворення *Уде джуджі гатаме*).

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 130–140 уд.ххв⁻¹. Перш ніж виконувати техніку кансетсу, контролюємо ступінь м'язової чутливості *торі*. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження і контролю над силою прикладання дії. Вправи виконуються з обов'язковим видихом. Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — захоплення *уке*, закінчення — кінцеве положення в бойовій стойці після кансетсу). Центр ваги не виходить за межі



Фото 5.27. Початкове положення виконання Уде джуджі гамаме

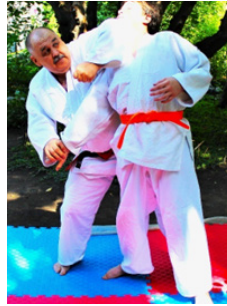


Фото 5.28. Виконання больової техніки Уде джуджі гамаме



Фото 5.29. Кінцеве положення Уде джуджі гамаме

площі опори (ступней). *Обов'язкова умова* виконання вправи — напрямком больової дії на суглоб руки *уке* йде в напрямку його центра тяжіння, не зупиняючи *кансетсу*. *Уде джуджі гамаме* виконуємо при дотриманні принципів *Заншин*, *Дзіготай*, *Нагаре*.

Ката гамаме (фото 5.30, 5.31, 5.32)

Умови виконання вправ: техніка *Ката гамаме* починає виконуватись як і в попередніх випадках (див. фото 5.23, 5.29). *Торі* проводить техніку *Кузуші*, потім скручуючим рухом, зберігаючи *кансетсу*, підсідає під *уке* і фіксує його захоплену руку на своєму плечі. Випрямляючи ноги і водночас придавлюючи руку *уке* вниз до плеча, *торі* проводить техніку больового впливу *Ката гамаме*.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 130–140 уд.×хв⁻¹. Перш ніж виконувати техніку *кансетсу*, контролюємо ступінь м'язової чутливості *торі*. Виконання техніки проводиться без внутрішньої напруги і контролю над своєю силою прикладання дії. Вправи виконуються з обов'язковим видихом. Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — захоплення *уке*, закінчення — кінцеве положення у бойовій стойці після *кансетсу*). Центр ваги не виходить за межі площі опори (ступней). *Обов'язкова умова* виконання впра-



Фото 5.30. Початкове положення Ката гатаме



Фото 5.31. Виконання техніки больового впливу Ката гатаме



Фото 5.32. Кінцеве положення Ката гатаме

ви — напрямком больової дії на суглоб руки *уке* йде в напрямку до плеча *торі* (вниз, з одночасним випрямленням його ніг, не зупиняючи *кансетсу*). Ката гатаме виконуємо при дотриманні принципів *Заншин*, *Дзіготай*, *Нагаре*.

Вивчення техніки проведення кидків через стегно при переміщеннях у захопленнях *уке* вперед/назад (Кіхон доса). Час виконання — 1 год 10 хв.

Умови виконання вправ: всі вправи виконуються в стойці *Такай камае* з переміщенням *Аюмі аші*. Це засоби закріплення базових кидків через стегно при переміщеннях *уке*. Спочатку *торі* підпорядковується руху *уке* вперед/назад, потім робить випередження в русі, проводить відхід з лінії атаки та виконує виведення *уке* із рівноваги і кидок. Кількість повторень в кожному окремому випадку — 30–40 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 130–140 уд./хв⁻¹. Вправи виконуються в режимі швидкого реагування на дії противника і реакції вибору з обов'язковим різким видихом (*кіме*) при перехопленні ініціативи *уке*. Обов'язкова умова — після проведення *Наге вадза* (кидка) знижуємо центр ваги — *Дзіготай* — з контролем можливих дій *уке*.

Вивчення техніки нанесення ударів у вільному режимі (Атемі но ката «*Ніпон ме*», *Рензоку*): *Омоте йоко мен учі* — круговий удар рукою зовні всередину; *гьяку цукі* — прямий різнойменний удар рукою; *маваші гері дзьодан* — круговий удар ногою вперед; *уширо кекомі чудан* — прямий удар ногою назад; *ура йоко мен учі* — круговий удар рукою з внутрішньої сторони назовні. Час виконання вправ — 1 год 20 хв.

Умови виконання вправ: всі «ударні» технічні дії виконуються у високій стойці. *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 50–60 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 130–140 уд.×хв⁻¹. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження. Всі *атемі* виконуються з обов'язковим видихом. Центр ваги не виходить за межі площі опори (ступней). Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи. Обов'язкова умова виконання вправи — виконання принципу *Нагаре* — безперервності дій, переміщення. *Атемі* проводиться згідно атестаційним вимогам.

Вивчення технік захоплень *уке* після нанесення їм ударів (Цукамі уке но ката). Час виконання вправ — одна година.

Умови виконання вправ: всі вправи виконуються у високій стойці. Після атаки *уке* проводиться відхід з лінії атаки з одночасним виконанням техніки блокування (*Уке вадза*). Блокування проводиться виведенням із рівноваги *уке* і захопленням (*уке*) атакуючого за руку. *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 70–80 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 120–130 уд.×хв⁻¹. Технічні дії проводяться з обов'язковим видихом без внутрішнього напруження. Центр ваги не виходить за межі площі опори (ступней). Довжина видиху дорівнює часу виконання вправи. *Обов'язкова умова* — виконання принципу своєчасності *До-ай* і принципу *Нагаре* (безперервності дій). Аши абаки та атемі виконуються згідно атестаційних вимог.

5.4. Контроль третього етапу навчання

Проводимо тестування. Визначаємо динаміку виконання тестів № 1, 2, 3 (див. п. 3.4). Співставляємо результати тестування з першим і другим етапом навчання. Час виконання 20 хв.

Висновки до Розділу 5:

1. Заняття дзю-дзюцу сприяють формуванню необхідних життєвих позицій у молоді, інтелектуальному, естетичному, волевому вихованню, гармонійному розвитку фізичних якостей, зміцнюють здоров'я, сприяють значному підвищенню працездатності, впевненості у собі, подальшому формуванню соціально активних громадян.

2. Успіхи в дзю-дзюцу можливі при необхідному високому рівні розвитку швидкісно-силових здібностей і витривалості до м'язової роботи, виконуваної із великими перепадами інтенсивності.

3. При розучуванні бойового мистецтва обережно ставимося до питання розвитку такої фізичної здатності як гнучкість. Пам'ятаємо, що надлишкова гнучкість шкідлива, як і недостатня.

4. Виконання Наге Вадза можливо при виконанні основних принципів дзю-дзюцу — відходу з лінії атаки; виведення *уке* із рівноваги; складна робота руками.

5. Заняття дзю-дзюцу сприяють формуванню: утворення умовно-рефлекторних зв'язків при широкому збудженні процесів ЦНС. При цьому створюється лише загальна картина рухової дії, що супроводжується неточностями і непотрібними рухами. Процеси гальмування в ЦНС у часі і просторі сприяють призупиненню непотрібних рухів, виконання рухів точніше.

6. Заняття дзю-дзюцу характеризуються встановленням динамічного стереотипу, що дозволяє виконувати фізичні вправи на високому рівні і автоматично.

7. Техніка Наге Вадза виконується відповідно до атестаційних вимог.

Теми і запитання для обговорення на семінарських заняттях:

1. Соціальна значущість бойових мистецтв
2. Бойові мистецтва: нові, або давно забуті, форми виховання молоді
3. Гуманність дзю-дзюцу
4. Гнучкість у бойових мистецтвах
5. Дзю-дзюцу — універсальний засіб самозахисту

Практичні завдання:

1. Відпрацювання техніки Коші Наге в різних режимах, з різних позицій і в різних ситуаціях.
2. Укі гоші і учі мата на початковому рівні виконуємо із чітко вираженою нейтралізацією і проведенням Атемі тодому.
3. Виконуємо Хіджі кансетсу в різних режимах у захопленнях, при спробі захоплення, як захист від ударів, в атакуючих діях.
4. Відпрацювання Аші Наге в Кіхон Доса. Починаємо у варіанті кроку назад при тиску противника, потім при захисті уке від виконання Кузуші уширо.
5. Виконання Хіджі кансетсу в повільному режимі із зав'язаними очима.

Теми для рефератів:

1. Сучасне суспільство та дзю-дзюцу
2. Дзю-дзюцу і принцип «зупини агресію»
3. Агресія і гуманність дзю-дзюцу

Теми для самостійної дослідницької роботи:

- Методика вивчення Коші Наге
Методика вивчення Хіджі кансетсу
Дихання при виконанні технік дзю-дзюцу
4. Методика вивчення базової техніки — Кіхон в Дзю-дзюцу
 5. Рівновага і спіралевидний рух в дзю-дзюцу

РОЗДІЛ 6

ЧЕТВЕРТИЙ ЕТАП НАВЧАННЯ ДЗЮ-ДЗЮЦУ — «ПОМІЧНИК ВЧИТЕЛЯ»

Задачі четвертого етапу:

1. Ознайомити студентів із особливостями моральної підготовки при вивченні дзю-дзюцу.
2. Ознайомити студентів з питаннями вольової підготовки при вивченні дзю-дзюцу.
3. Виховна спрямованість занять бойовими мистецтвами, розвиток вольових і моральних якостей.
4. Розвинути фізичні здібності — гнучкість і максимальну частоту рухів.
5. Продовжити вивчати основні базові елементи техніки дзю-дзюцу
6. Підготувати студента до самостійного проведення практичних занять за конспектами, підготовленими під контролем викладача з подальшим присвоєнням займаючому звання «помічник вчителя».

6.1. Теоретична підготовка (Рірон)

Час виконання 2 год.

Моральні якості багатогранні і проявляються в суспільстві серед людей в різних формах. Для досягнення майстерності в бойовому мистецтві дзю-дзюцу, як одному з найбільш поширених видів єдиноборств, особливо важливу роль відіграє психологічна підготовка.

Під психологічною підготовкою (*Сінріхо*) розуміється вплив на психіку учнів з боку наставника і інструкторів, з урахуванням індивідуальних особливостей фізичного розвитку, рис характеру і рівня підготовки кожного з займаючого. Психічний

стан в руховій діяльності схильне стрибкоподібної зміни. На початку тренувального процесу переважає стан «психологічної свіжості», тобто відмінне самопочуття, висока енергетика, реактивність психіки, висока активність і бажання відчувати тренувальні навантаження. Чим більше фізичні навантаження, тим психологічний стан більш неадекватний (гірший), як зауважує професор І. Ф. Андрущишин (2020). Встановлено, що П. Ф. Лесгафт тісно пов'язував фізичне виховання із вивченням особливостей розвитку психіки людини в процесі цього виду діяльності і вимагав, щоб кожен учитель фізичного виховання глибоко знав психологію. І якщо викладач, сенсей, на тренувальних заняттях (ренсю) дає одноманітні, тривалі і нецікаві завдання, які не потребують уваги щодо виконання тих чи інших вправ, настає «монотопія». Ознаки якої (*монотопії*) полягають в тому, що падає інтерес до роботи, розвивається нудьга, відбувається ослаблення вольових процесів, настає передчасна втома, підступає почуття незадоволеності, сонливості, настає апатія, підступає притуплення гостроти сприйняття і ін. Як наслідок цього настає, психічне пересичення, поступово переходить в психологічне перенапруження.

Сказане пояснює, чому в передчутті будь-яких бойових дій у людини виникає особливий психологічний та емоційний стан. Допомогає відкинути непотрібні думки, зосередиться, а значить, — досягти так званої бойової готовності, тобто бойового стану.

Бойовий стан воїна в оптимальному варіанті об'єднує три складові частини, три компоненти: розумовий, емоційний, фізичний.

Поряд з бойовим станом важливе значення відіграє особистісні якості бійця. Особистість бійця передбачає високі моральні якості і самодисципліну, готовність до самопожертви (фото 6.1).

Деякі учні, особливо ті, що прийшли в бойові мистецтва із інших видів спорту, мають власні уявлення про техніку вико-

нання дій, власне, про рухове мислення. В результаті такі учні відчувають почуття невпевненості і внутрішнього опору новому. Їм доводиться виправляти не тільки структуру дії, його швидко-силові характеристики, а й змінювати вольові зусилля, які супроводжують дану дію.



Фото 6.1. Дух бійця

Особливостями психологічної підготовки в бойових єдиноборствах є: участь учнів в спаринг-боях на тренуваннях, в змаганнях, в показових виступах, здачі кваліфікаційних іспитів на атестаційних семінарах. Психологічно готувати учнів до змагань і кваліфікаційних іспитів слід на тренувальних заняттях, створюючи умови, які нагадували б екзаменаційні.

Участь у змаганнях дозволяє спортсменам реально оцінити свою майстерність в очному поєдинку з суперником подібного рівня підготовки. Крім того, турніри спонукають учнів більше уваги приділяти тренувальному процесу, відточуючи і вдосконалюючи проведення технічних прийомів. Знання, що вони будуть демонструвати свої можливості заповнили зал глядачам, вже саме по собі є вагомою причиною прагнення досягти меж власного потенціалу (фото 6.2).



Фото 6.2. Формування духу бійця проходить шляхом подолання труднощів

Враження про участь у змаганнях незабутні. Кілька хвилин, проведених на рингу (татамі), перетворюються для учасника в момент істини, до якого він місяцями і роками готувався на тренуваннях. Якщо він перемагає, то відчуває заслужену гордість і більшу впевненість в собі. Програє — і починає більш критично оцінювати себе і своє ставлення до занять. У будь-якому випадку, перемоги або поразки ніщо порівняно з тим досвідом, який виносить боєць з участі в змаганнях.



Фото 6.3. Участь у змаганнях з дзю-дзюцу

Необхідно змусити своїх учнів повірити в це, готуючи їх до систематичної участі в турнірах. До початку змагань потрібні пояснення, що підсумки турніру не можуть бути і не будуть критерієм оцінки здібностей учнів. Змагання не в змозі принизити значення того, що учні вже досягли; вони можуть тільки вказати напрямки, в яких необхідно продовжувати роботу (фото 6.3).

Потрібно знати, що коли ваші вихованці відчують, що хочуть брати участь в змаганнях, необхідно починати навчати їх тим прийомам і технікам, які знадобляться їм для успішного виступу. Тут доречним буде розповідь про правила (*Додаток Б*), порядок і процедуру проведення змагань. Для цього потрібно упевнитися, що ви самі володієте надійною інформацією про правила, оскільки організатори змагань часто змінюють їх в угоду своїм корисливим інтересам. Незнання правил змагань у будь-якому випадку майже гарантовано зменшить інтерес вашого учня до занять бойовими мистецтвами.

Постійно нагадуйте своїм учням про необхідність дбати про власну безпеку під час змагань. Ні в якому разі не дозволяйте брати участь в турнірах, якщо це може завдати шкоди їх здоров'ю. Тривалість змагань може бути всього лише один день, а травма, отримана під час турніру, може перервати весь тренувальний процес на довгі місяці.

Як тільки ваш учень вирішить випробувати свої сили в змаганнях, починайте готувати його до цього відповідального заходу. На великих турнірах зазвичай проводяться змагання в двох дисциплінах — спарингах-куміте і індивідуальних виступах комплексах-ката. Кожна з цих дисциплін вимагає від майбутніх учасників наполегливої підготовчої роботи. У цьому розділі ми розглянемо деякі рекомендації, скориставшись якими ви допоможете своїм учням виступити на змаганнях максимально результативно.

Слід пам'ятати, що бойові мистецтва, за своєю суттю, — це великий арсенал знешкодження людини, тому їх потрібно розглядати в рамках суспільства. Підтвердженням сказаному може служити цитата з книги знаменитого майстра східних єдиноборств Хей Луна відносного того, що « ... техніки бойових мистецтв створені для порятунку вашого життя — щоб ви вижили, а не стали жертвою. Це знання і знання прийомів боротьби повинні стати частиною навчання будь-якому бойовому мистецтву. Але деякі «діячі» (в США — *прим. авт.*) примудрилися спотворити саму суть бойових мистецтв, перетворивши їх на жорстокий комерційний спорт. Суспільство має бути гарантоване від випадкового і необдуманого застосування такої зброї.

На початковому етапі підготовки доцільно більше приділяти уваги морально-етичному розділу психологічної підготовки стосовно проблем юнацтва і дорослих. По-перше, слід зазначити, що успіх в діяльності учнів з оволодіння технікою і тактикою різних шкіл бойових мистецтв цілком і повністю залежить від того, наскільки розвинена їх воля. Воля, згідно трактування Словника С. Ожегова (1960) — це здатність людини здійснювати свої бажання, поставлені перед самим собою. Воля проявляється в довільних діях, спрямованих на вирішення поставлених завдань. Здібності людини, що сформувалися в процесі життя, до прояву волі при подоланні певних труднощів, називаються вольовими здібностями.

По-друге, важливим у бойових мистецтвах є боротьба в подоланні відчуття страху, як одного з проявів стресу. Почуття страху (боязні) властиво всім людям, проте не всі люди можуть його подолати. Тобто, основою сміливості є воля. Участь в змаганнях дає можливість спортсменам реально оцінити свою майстерність у поєдинку з суперником, дозволяють зміцнити власний бойовий дух. Крім того, турніри сприяють більш професійному ставленню до тренувального процесу. Кілька хвилин, проведених на татамі (майданчику для поєдинків), перетворюються для спортсмена в «момент істини», до якого він готується на тренуванні. Характерною рисою єдиноборств є

їхній переважно змагальний напрямок, рушійною силою якого є тренувальний процес. Однак, наявні в літературі дані переконливо свідчать, що наднасичені змагальні навантаження призводять до перенапруження функціональних систем організму, зростання травматизму, скорочення тривалості виступів на етапі утримання спортивних досягнень і, як наслідок, зниження рівня результатів. Цей фактор є негативним для формування єдиноборця як особистості, погіршує процес досягнення високого рівня морально-вольових і психоемоційних якостей. А тому ми більшою мірою придержуємось тієї думки, що у становленні особистості, зокрема в аспекті формування врлі і подолання старху, одим з найбільш надійних засобів будуть бойові мистецтва.

**Страх — це нормальний стан розсудливої людини
в момент небезпеки.**

Ще одним вагомим аргументом до занять БМ є те, що на відміну від спорту, де спортивні здібності передбачають досягнення висот «Олімпу», здібності в бойових мистецтвах розглядаються із позиції індивідуальних особливостей осіб, які займаються, до швидкої нейтралізації нападника: миттєвої реакції на його дії/протидії, із мінімальними фізичними і психофізіологічними витратами енергії.

6.2. Фізична підготовка (Рентайхо)

Загальний час підготовки складає 2 год.

Останнім часом опубліковано велику кількість наукових робіт, де дослідники сходяться в єдиній думці, що навчання у закладі вищої освіти пов'язане з великим обсягом навчальної роботи і високою розумовою напруженістю.

Причому, інтенсивність навчального процесу у ЗВО має неухильну тенденцію до зростання у зв'язку зі збільшенням потоку наукової інформації та необхідності її засвоєння студентами в стислі терміни. Разом з тим, встановлено, що динаміка розумо-

вої працездатності, збереження високої розумової активності у студентів протягом усього періоду навчання в університетах залежить від обсягу фізичних навантажень у режимі дня і навчального тижня. Отже, спостерігається тісний зв'язок між фізичною та розумовою працездатністю. Вчені Ж. Холодов і В. Кузнецов (2006) висувають небезпідставну версію про те, що *«підвищення фізичної працездатності при систематичних заняттях з фізичного виховання супроводжується поліпшенням функціонального стану ЦНС, що сприятливо відбивається на розумовій працездатності студентів»*, що підтримується й іншими вченими (Erickson K.I. et al., 2019; Dohnalová L. et al., 2022).

Однак, про що попереджають дослідники, слід виключати можливості застосування одноманітних навантажень, що може гальмувати, як свідчить практика, зростання фізичних здібностей, призводити до передчасної перевтоми займаючих, викликати у них втрату інтересу до занять. Тому безперервним варіюванням застосовуваних навантажень створюються умови, при яких зменшується можливість появи перевтоми, активізуються відновлювальні процеси в організмі, посилюються адаптаційні перебудови функцій і структур, що лежать в основі розвитку відповідних здібностей. Тренувальний процес вивчали багато вчених, де виявлені позитивні особливості вивчення певного виду спортивної діяльності, як стверджує, зокрема, професор В. М. Платонов, знаходять своє підтвердження, *«...в цілеспрямованій підготовці та організаційно-методичних формах побудови тренувального процесу»*, що повною мірою може бути застосовано до занять бойовими мистецтвами і безпосередньо в дзю-дзюцу. Результати проведеного факторного аналізу стверджують, що на четвертому етапі початкової підготовки має місце розвиток фізичних здібностей — гнучкості, «вибухової» сили і максимальної частоти рухів, що займає 20% від загальної суми готовності до занять бойовими мистецтвами. Даний факт дає підстави для планування засобів спеціальної фізичної підготовки в напрямку розвитку цих фізичних здібностей.



Фото 6.4. Вправи на розвиток спритності

Четвертий етап навчання «Помічник вчителя» за розподілом педагогічних дій наведено у таблиці 6.1. Особливістю четвертого етапу навчання є малий час навчання такої важливої здібності, як спритність, яка, за твердженням професора М. О. Бернштейна (1991) є «...надзвичайно універсальною, різнобічною якістю. Слід враховувати, що спритність — це не чисто фізична здатність. Спритність — це здатність поєднувати фізичні здібності з розумовими здібностями займається; її можна охарактеризувати як результат життєвого досвіду у частині рухів і дій.». На фото 6.4 студентки виконують вправи на розвиток спритності (стрибки через скакалку).

Таблиця 6.1.

Розподіл вибірових педагогічних дій на 4 етапі навчання бойовому мистецтву Дзю-дзюцу (цит. за: О. Орлов, 2023)

Здібності	№ заняття													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Спритність	—	—	—	✓	—	—	✓	—	—	✓	—	—	✓	—
Гнучкість	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Технічна підготовка	✓	✓	✓	✓	—	✓	—	✓	—	✓	—	✓	—	✓

На цьому етапі навчання бойовому мистецтву Дзю-дзюцу при постійному відведенні часу на теоретичну підготовку (20,0%) заняття відбуваються на різних, більш інтенсивних, пульсових режимах.

Розподіл загального обсягу тренувальних навантажень на четвертому етапі: фізична підготовка — 20% при великій інтенсивності навантажень на ЧСС до 182 уд.×хв.⁻¹; технічна підготовка — 60% при середній інтенсивності навантажень на ЧСС до 172 уд.×хв.⁻¹.

Підготовленість студентів на попередніх етапах дає підстави до включення в четвертий, заключний етап річного навчання складно-координаційної техніки кидків, якими є *Аші Дорі* (кидки із захопленням за ноги) і *Сеої Наге но ката* (кидки через плече) і технік, що вимагають розвитку спритності: ускладнені техніки *Укемі но ката* (техніки порятунку тіла при падіннях, як більш амплітудні), перевірка реального освоєння виконання технік — *Со Тай Гейко*, комбінування (*Рензоку*) технічних, ударних, больових із кидковими техніками, при традиційних переміщеннях (*Кіхон Доса*), а також виконання кидків *Аші Наге* у вільних переміщеннях (*Ембу*).

Рівень підготовки — атестація на 5 кю «жовтий пояс».

Розвиток гнучкості

Гнучкість як окрема фізична здібність є наслідком регулярних вправ на розтягнення. Вправи на розвиток гнучкості, що виконуються систематично, тонізують м'язи і розслаблюють тіло. Ці вправи (*Дзюнан ундо* в японських будо або *Жоугун* — у китайських ушу) сприяють поліпшенню кровообігу, знижуючи м'язове напруження, прояви якого в протилежному випадку, накопичуючись, негативно впливають на здатність організму зберігати рівновагу. У зв'язку з особливостями *рентайхо* в дзю-дзюцу виконуємо вправи із використанням ваги партнера і вправ на розвиток силових здібностей за рахунок власної ваги.

Методичні вказівки: фізичні вправи на розвиток гнучкості виконуються при ЧСС 90–110 уд.·хв⁻¹. Переважно використовуємо пасивний метод розвитку гнучкості.

Вправи на розвиток гнучкості (ундо):

а) кругові оберти тулуба з протидією партнерів, що знаходяться в положенні сидячи спиною один до одного з прямими з'єднаними руками;

б) стоячи спиною до гімнастичної стінки із захопленням руками рейки над головою, прогинаючись, і перебирати руками «сходи» вниз до горизонтального положення тулуба і повертаючись до початкового положення таким самим способом.



Фото 6. 5. Виконання вправ на розвиток «вибухової сили» — вправи з медбольним м'ячом

Розвиток швидкісно-силової здібності — «вибухової сили»

Вправи для розвитку сили (*кенрюку ундо*), в тому числі для розвитку швидкісно-силових здібностей (фото 6.5):

а) різкі пружні відштовхування руками від стіни;

б) кидки із партнером набивного м'яча вагою 3–5 кг з положення: сидячи; лежачи, піднімаючись в положення сидячи; в) сидячи / падаючи на

спину під час виконання передачі м'яча;

г) стрибки через гімнастичну лаву, партнера, що стоїть на колінах, стрибки з місця в довжину, стрибки через перешкоди, просуваючись вперед.

Виховання максимальної частоти рухів

Вправи:

а) передача на швидкість партнеру м'ячика (для тенісу), з постійною дистанції;

б) прийом і передача тенісного м'яча від двох (трьох) партнерів на швидкість;

г) нанесення максимальної кількості ударів по боксерському мішку за 5 секунд із інтервалами відпочинку одну хвилину.

6.3. Технічна підготовка (Гіхо)

Загальний час виконання — 26 год.

Закріплення техніки спасіння тіла при падінні — Укемі вадза (фото 6.6, 6.7, 6.8, 6.9).

Час виконання — 50 хв.

Кожна людина (як, втім, і взагалі всяка жива істота) наділена інстинктом самозбереження. Тільки у людини, крім цього благодатного інстинкту, є ще така якість, що прагне дублювати його функції. Це — страх. Страх не слід плутати з інстинктом самозбереження. За суттю, ці психологічні явища діаметрально протилежні, хоча і мають деяку зовнішню схожість.



Фото 6.6. Початкове положення виконання мороте йоко кайтен укемі



Фото 6.7. Виконання мороте йоко кайтен укемі



Фото 6.8. Кінцеве положення виконання мороте йоко кайтен укемі



Фото 6.9. Виконання майе кайтен укемі на показових виступах

На даному етапі вивчення Дзю-дзюцу як мистецтва самозахисту закріплюються знання техніки спасіння тіла при падіннях — *Укемі вадза*.

Методичні вказівки: вправи на закріплення *Укемі вадза* виконуються при величині ЧСС, що дорівнює 100–120 уд.×хв⁻¹. При виконанні таких ускладнених технічних дій потрібна додаткова підготовка. Підготовчими вправами до таких технічних дій будуть ті, що виконані в додзьо на татамі, з поступовим ускладненням висоти і дальності польоту, урахуванням жорсткості самого татамі, потім із виконанням таких вправ на свіжому повітрі на татамі.

Техніка проведення больового впливу на лікоть руки (Хіджі кансетсу) при переміщеннях в захопленнях уке вперед / назад (Кіхон доса). Час виконання — 3 год 30 хв.



Фото 6.10. Немає меж удосконалення в Дзю-дзюцу

Умови виконання вправ: всі вправи виконуються в стойці *Такай камае* із переміщенням *Аюмі аші*. Це засоби закріплення виконання больового впливу на ліктювий суглоб *уке* при його переміщеннях вперед/назад. Спочатку *торі* підпорядковується руху *уке* вперед/назад, потім робить випередження в русі, проводиться відхід з лінії атаки, виведення *уке* з рівноваги і проводиться техніка больового впливу (*Кансетсу вадза*). *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 50–60 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 140–150 уд.×хв⁻¹. Виконання техніки проводиться без внутрішньої напруги і контролю над силою прикладання дії. Вправи виконуються із обов'язковим видихом. Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — захоплення *уке*, закінчення — кінцеве положення в бойовій стойці після проведення *Хіджі кансетсу*). Центр ваги не виходить за межі площі опори (ступней). Обов'язкова умова виконання вправи — виконання *кузуші* перед *кансетсу*. Техніка цієї ката передбачає досить активні дії всього тіла і ніг. У всіх випадках при виконанні *хіджі кансетсу* в русі *торі* змушує асистента (*уке*) рухатись по траєкторіям і робити такий крок (*и*), який(*і*) вигідний(*і*) *торі* для проведення цієї техніки больового впливу у русі. У звільненні від захоплення одягу необхідно також використовувати тиск всього тіла, а не тільки за допомогою рук.

Техніка проведення кидків через плече (Сеі наге но ката)

Знайомство з техніками більш високого рівня без освоєння рухових вправ, викладених на попередніх етапах, неприпустимо, тому що тіло учня може бути ще не підготовлено до їх виконання. Особливо це стосується висококоординованих прийомів, що вимагають хорошого володіння самостраховкою «*укемі*» і техніки впливу на суглоби, тому що недостатньо тренований учень може не відповідним чином або невчасно



Фото 6.11.
Початкове положення
Іппон сеої наге



Фото 6.12.
Проведення кидка
Іппон сеої наге



Фото 6.13.
Кінцеве положення
Іппон сеої наге

відреагувати, що призведе до травми. З плином часу при регулярних тренувальних повтореннях цих вправ виробляється стійкий навик, що дозволяє пом'якшити вплив на суглоб, а також вдосконалюється техніка падіння. Методика навчання побудована таким чином, щоб максимально підготувати тіло до більш значних навантажень, розвиваючи при цьому гнучкість, стабільність суглобів і еластичність сухожиль. Обрана методика сприяє зростанню больового порогу і дозволяє витримувати досить сильні і хворобливі види впливу, завдані противником.

Ця форма кидків через плече використовує послідовності, подібні до попередніх. У процесі тренування будь-якої техніки *сеої наге* необхідно акцентувати увагу на тому, щоб зберігати рівню спину. *Час виконання вправ* — 6 год. *Умови виконання вправ*: усі вправи виконуються в стойці.

Іппон сеої наге — кидок через плече з захопленням руки в області плеча (фото 6.11, 6.12, 6.13). *Іппон сеої наге* є базовим кидком цієї ката і виконується із захопленням передпліччя і підбиттям плеча.

Умови виконання вправ: в даному випадку продемонстровано виконання *Іппон сеої наге*. На захваті *уке*, *торі* виводить того із рівноваги, робить підсід під тулуб *уке*, скручуючи його вліво



Фото 6.14. Початкове положення виконання Сеої



Фото 6.15. Виконання Сеої аге



Фото 6.16. Кінцеве положення виконання

по спіралі вниз, в напрямку мізинця своєї лівої ноги і, випрямляючи ноги, кидає *уке*. Після чого *торі* займає позицію перед *уке*, з контролем тіла останнього і проводить *Атемі тодоме*.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 150–160 уд.×хв⁻¹. Виконання техніки, при розучуванні, доцільно застосовувати без внутрішнього напруження і контролю над силою прикладання дії. Вправи виконуються із обов'язковим видихом. Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — захват *уке*, закінчення — кінцеве положення в бойовій стойці *торі* після кидка). Центр ваги не виходить за межі площі опори (ступней). Обов'язкова умова виконання вправи — проведення *кузуші* перед *Наге вадза*. Техніка цієї ката передбачає досить активні дії всього тіла і ніг. У всіх випадках при виконанні *сеої наге но ката*, *торі* робить захват і *кузуші*, при цьому погляд *торі* спрямований в напрямку проведення кидка.

Сеої аге — кидок через плече з підбиттям стегна (фото 6.14, 6.15, 6.16)

Умови виконання вправ: *Сеої аге* виконується у випадку зміщення *уке* в бік атаки (*ірімі*) і спроби ухилитися від цього кидка. Рука *торі*, підставлена під його стегно, тим самим створює тому перешкоду, що не дозволяє *уке* здійснити контроль і нейтралізува-



Фото 6.17. Початкове положення виконання Сеої отоші

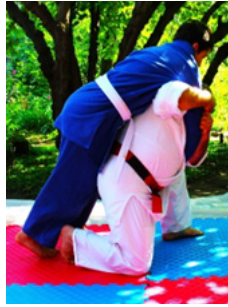


Фото 6.18. Виконання кидка Сеої отоші



Фото 6.19. Кінцеве положення виконання Сеої отоші

ти техніку, яка виконується в даному випадку продемонстровано-го виконання *Сеої аге*. Після чого *торі* займає позицію перед *уке*, з контролем тіла останнього, проводячи останньому *Атемі тодоме*.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 150–160 уд.ххв⁻¹. Виконання техніки при розучуванні доцільно застосовувати без внутрішнього напруження і контролю над силою прикладання дії. Вправи виконуються із обов'язковим видихом. Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — захват *уке*, закінчення — кінцеве положення в бойовій стойці *торі* після кидка). Центр ваги не виходить за межі площі опори (ступней). *Обов'язкова умова* виконання вправи — проведення *кузуші* перед *Наге вадза*. Техніка цієї ката передбачає досить активні дії всього тіла і ніг. У всіх випадках, при виконанні *сеої наге но ката*, *торі* робить захват і *кузуші*, при цьому погляд *торі* спрямований в напрямку проведення кидка.

Сеої отоші — кидок через плече з коліна (фото 6.17, 6.18, 6.19)

Умови виконання вправ: *Сеої отоші* виконується у випадку, коли *уке* занижує свій центр тяжіння і приймає стійке положення, створюючи перешкоди кидка через плече. *Торі* опускає свій центр ваги вниз і затягує цим самим *уке* за рахунок використання ваги свого власного тіла. Підвертаючись і опускаючись на

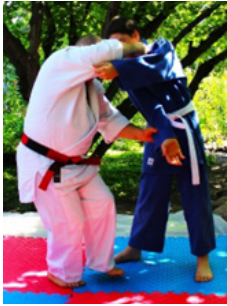


Фото 6.20. Початкове положення проведення Гьяку сеої



Фото 6.21. Проведення кидка Гьяку сеої



Фото 6.22. Кінцеве положення кидка Гьяку сеої

одне коліно, *торі* обертаючи уке, нібито імітуючи удар мечем *йоко шомен учі*, кидає уке і проводить *Атемі тодоме*.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 150–160 уд.×хв⁻¹. Виконання техніки, при розучуванні, доцільно застосовувати без внутрішньої напруги і контролю над силою прикладання дії. Вправи виконуються із обов'язковим видом. Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — захват *уке*, закінчення — кінцеве положення в бойовій стойці *шико торі* після кидка). Центр ваги не виходить за межі площі опори (ніг). *Обов'язкова умова виконання* вправи — проведення *кузуші* на всьому шляху, опускаючи *уке* в партер. У всіх випадках при виконанні *сеої отоші*, погляд *торі* спрямований в напрямку проведення кидка.

Гьяку сеої — кидок через плече зворотним входом із важелем руки (фото 6.20, 6.21, 6.22)

Умови виконання вправ: Гьяку сеої виконується при намірах уке виконати *Іппон сеої наге*. *Торі*, відчувши ривок, приєднується до цього руху, змінює напрямок атаки і використовує силу уке проти нього самого. *Торі* опускає свій центр ваги вниз і підсідає цим самим під уке. Підвертаючись, *торі* обертає уке, нібито імітуючи удар мечем *шомен учі*, кидає уке і проводить *Атемі тодоме*.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 150–160 уд.ххв⁻¹. Виконання техніки при розучуванні доцільно застосовувати без внутрішнього напруження і контролю над силою прикладання дії. Вправи виконуються із обов'язковим видихом. Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — захват *уке*, закінчення — кінцеве положення в бойовій стойці *шико торі* після кидка). Центр ваги не виходить за межі площі опори (ступней). *Обов'язкова умова* виконання вправи — зміна напрямку прикладення сили і підбиву тіла *уке*. У всіх випадках при виконанні *Гьяку сеоі* погляд *торі* спрямований в напрямку проведення кидка.

Ката гурума — переворот через плечі (млин) (фото 6.23, 6.24, 6.25, 6.26, 6.27, 6.28)

Умови виконання вправ: *Ката гурума* виконується в різних варіантах. Найчастіше в варіанті активного руху *уке* на *торі*. *Торі*, відчувши ривок у свою сторону, проводить захват *уке*, підсідає під нього і звалює *уке* на свої плечі і, в учнівському варіанті, перекидає *уке*, використовуючи силу *уке* проти нього самого, після чого проводить *Атемі тодome*. *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 20–30 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 150–160 уд.ххв⁻¹. Виконання техніки, при розучуванні, доцільно застосовувати без внутрішньої напруги і контролю над силою прикладання дії. Вправи виконуються із обов'язковим видихом. Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — захват *уке*, закінчення — кінцеве положення в бойовій стойці *торі* після кидка). Центр ваги не виходить за межі площі опори (ступней). *Обов'язкова умова виконання* вправи — звалювання на плечі *торі* робить із прямою спиною, за рахунок підсіду (згинання / розгинання) і випрямлення ніг. У всіх випадках при виконанні *Ката гурума*, погляд *торі* спрямований в напрямку проведення кидка.

Техніка проведення больового впливу на кисть руки — Коте кансетсу

Умови виконання вправ: всі вправи виконуються в стойці. При виконанні технічних прийомів *Коте кансетсу* використо-



Фото 6.23. Початок виконання Ката гурумї



Фото 6.24. Виконання кидка Ката гурумї



Фото 6.25. Фаза виконання Ката гурумї



Фото 6.26. Фаза виконання Ката гурумї



Фото 6.27. Атемі тодоме



Фото 6.28. Кансетсу тодоме

ується захоплення за одяг на грудях. П'ята техніка ката виконується із захопленням одягу на грудях з протилежного боку. У всіх випадках на початку кожної технічної дії приймається стійке положення зі злегка зігнутими руками. *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 60–70 разів. *Час виконання вправ* — 4 год.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 120–130 уд.хв⁻¹. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження і контролю над силою прикладання дії. Вправи виконуються з обов'язковим видихом. Тривалість видиху дорівнює часу



Фото 6.29. Початкове положення Коте орі



Фото 6.30. Виконання Коте орі



Фото 6.31. Виконання Коте орі



Фото 6.32. Фаза виконання Коте орі



Фото 6.33. Кінцеве положення Коте орі

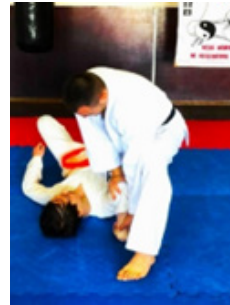


Фото 6.34. Контроль після Коте орі

виконання вправи (початок вправи — захоплення *уке*, закінчення — болючий вплив на *уке*). Центр ваги не виходить за межі площі опори (ступней). *Обов'язкова умова* виконання техніки *Коте кансетсу* — зрив захоплення *уке*, виконання *кузуші* перед *Кансетсу вадза*. Техніка *Коте кансетсу* виконується у разі, коли рука *уке* після випрямлення робить зворотний шлях до свого тулуба.

Коте Орі — дотискання кисті в сторону природного вигину (фото 6.29, 6.30, 6.31, 6.32, 6.33, 6.34)

Умови виконання вправ: всі вправи виконуються у бойових стойках *Такай камае*. При виконанні технічних прийомів



Фото 6.35. Початкове положення Коте отоші



Фото 6.36. Виконання больової дії на кисть руки Коте отоші



Фото 6.37. Кінцеве положення Коте отоші

Коте орі використовується захоплення за одяг на грудях. У всіх випадках на початку кожної технічної дії приймається стійке положення злегка зігнутими руками. *Торі* виводить *уке* із рівноваги, зриває захват того зі своо одягу і тягне захоплену руку *уке* на себе-донизу, даючи змогу йому визвати реакцію антиципації — потягнути руку до себе і відновити рівновагу. Приєднуючись до дії *уке*, *торі* продовжує рух із захватом руки *уке* в тому ж напрямку, дотискує кисть і кидає *уке*. *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 60–70 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 120–130 уд.×хв⁻¹. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження і контролю над силою прикладання дії. Вправи виконуються з обов'язковим видихом. Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — захоплення *уке*, закінчення — болючий вплив на *уке*). Центр ваги не виходить за межі площі опори (ступней). *Обов'язкова умова* виконання техніки *Коте орі* — зрив захоплення *уке*, виконання *кузуші* перед *Кансетсу вадза*. Техніка *Коте орі* виконується у разі, коли *уке* робить спробу відновити рівновагу.

Коте отоші — перекидання дією на перевернуту кисть (фото 6.35, 6.36, 6.37).

Умови виконання вправ: всі вправи виконуються у бойових стойках *Такай камае*. При виконанні технічних прийомів *Коте отоші*, використовується захоплення за одяг на грудях. *Торі* виводить *уке* із рівноваги — *мігі майе кузуші*, проводить захват однойменною рукою руки *уке* в районі *шүто*, підключає для цього другу свою руку, придавлює руку *уке* до своїх грудей і на русі *цүрі те* — вниз проводить *Коте отоші кансетсу*. Не даючи змогу *уке* перейти до контратакуючих дій, *торі* проводить *Атемі гері тодоме*. *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 60–70 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 120–130 уд.×хв⁻¹. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження і контролю над силою прикладання дії. Вправи виконуються з обов'язковим видихом. Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — захоплення *уке*, закінчення — болючий вплив на *уке*). Центр ваги не виходить за межі площі опори (ступней). *Обов'язкова умова* виконання техніки *Коте отоші* — перевернута дія на кисть *уке*. Техніка *кансетсу* виконується за рахунок м'язів спини (нахил тулуба вперед). Напрямок дії *Коте отоші кансетсу* — по лінії: *шүто-зап'ясток-передпліччя-плече*.

Коте маваші — *скручування зігнутого зап'ястка і передпліччя (два прямих кута* (фото 6.38; 6.39; 6.40; 6.41; 6.42)

Умови виконання вправ: всі вправи виконуються в бойових стойках *Такай камае*. Виведення із рівноваги та перша частина проведення захвату має місце як й у випадку проведення *Вадза кансетсу Коте отоші* (див. фото 6.35; 6.38; 6.39). Проте, *уке* не дає провести техніку *Коте отоші* і згинає захоплену руку. *Торі*, не зупиняючи рух⁶, залишаючи в захваті руку *уке* правою рукою, своєю лівою, різаним рухом в ліктьовому суглобі правої, захопленої руки *уке*, виконує больову техніку *Коте маваші*, змушуючи останнього підкоритись. У подальшому можливий контроль в партері (фото 6.42). *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 60–70 разів.



Фото 6.38. Виведення із рівноваги



Фото 6.39. Початкове положення виконання Коте маваші



Фото 6.40. Проведення больової дії Коте маваші



Фото 6.41. Фаза виконання Коте маваші



Фото 6.42. Укладка із контролем Коте маваші

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 120–130 уд.×хв⁻¹. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження і контролю над силою прикладання дії. Вправи виконуються з обов'язковим видихом. Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — захоплення *уке*, закінчення — больовий вплив на *уке*). Центр ваги не виходить за межі площі опори (ступней). *Обов'язкова умова* виконання техніки *Коте маваші* — напрямок різаного руху в енергетичний центр (*танден*) *уке*.



Фото 6.43. Початкове положення виконання Коте хінері



Фото 6.44. Проведення Коте хінері



Фото 6.45. Фази виконання Коте хінері



Фото 6.46. Початок укладення уке після Коте хінері



Фото 6.47. Проведення укладки уке після Коте хінері в Такаї камае



Фото 6.48. Проведення Коте хінері в партері

Коте хінері — викручування кисті у вертикальній площині (фото 6.43, 6.44, 6.45, 6.46, 6.47, 6.48)

Умови виконання вправ: всі вправи виконуються у бойових стойках *Такаї камае*. Виведення із рівноваги та перша частина проведення захвату має місце як й у випадку проведення *Вадза кансетсу Коте отоші*, *Коте маваші* (див. фото 6.35, 6.38, 6.39). Проте, *уке* не дає провести техніку *Коте кансетсу* і, згинаючи захоплену руку, піднімає лікоть. *Торі*, не зупиняючи рух, залишаючи в захваті руку *уке* правою рукою, своєю лівою, тримаючи за кисть руки *уке*, приєднується до руху захопленої руки *уке* вверх,



Фото 6.49. Початкове положення проведення Коте гарамі



Фото 6.50. Проведення Коте гарамі



Фото 6.51. Контроль кисті Коте гарамі в стойці

шляхом підйому своєї лівої руки в ліктьовому суглобі і виконує больову техніку — скручування у вертикальній площині.

В подальшому можливий контроль в партері (фото 6.48). *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 60–70 разів.

Коте гарамі — вузол кисті (фото 6.49, 6.50, 6.51)

Умови виконання вправ: всі вправи виконуються у бойових стойках *Такай камае*. Виведення із рівноваги та перша частина проведення захвату має місце як й у випадку проведення Вадза кансетсу *Коте орі* (див. фото 6.30). Проте, *уке* не дає провести техніку *Коте орі* і згинає захоплену руку. *Торі*, не зупиняючи рух, залишаючи в захваті руку *уке* лівою рукою, своєю правою проводить вузол захопленої кисті і здійснює *Коте гарамі*. В подальшому можливий контроль в партері (фото 6.52). *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 60–70 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 120–130 уд.×хв⁻¹. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження і контролю над силою прикладання дії. Вправи виконуються з обов'язковим видихом. Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — захоплення *уке*, закінчення — болючий вплив на *уке*). Центр ваги не виходить за межі площі опори (ступней). *Обов'язкова умова* виконання

техніки *Коте гарамі*: в бойовій стойці — напрямком больової дії на захоплену кисть *уке* в центр передньої поверхні грудної клітки *торі* (див. фото 6.51); в партері — *коте гарамі* проводиться рухом вгору продовж грудної клітки *торі*, а ноги *торі*, зігнуті в колінних суглобах, контролюють голову та тіло *уке* (див. фото 6.52).

Техніка рухів на колінах — Суварі вадза з задушливим впливом — Шіме но ката ікьо. Форми здавлюючих дій ззаду: *Час виконання вправ* — 1 год 10 хв.

Умови виконання вправ: Демонстраційна форма Шіме но ката починається з положення сидючи на колінах «*seijza no katau*». Після проведення поклону «*зарей*» *уке* повертається спиною до *торі*, витягує одну ногу перед собою і згинає іншу. *Торі* присувається до нього, заходячи за спину *уке*, увійшовши в позицію стоячи на одному коліні. Виконує *кузуші* (тягне його на себе шляхом захоплення за відворот одягу на шії ззаду), щоб він трохи відхилився назад, і здійснює здавлювання. *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 20–30 разів.

Методичні рекомендації: Уважно стежимо за реакцією *уке* на здавлювання. Миттєво припиняємо удушаючі дії після жесту здачі *уке* — поплескування партнера долонню або інших тривожних симптомів, як зміна дихання, почервоніння обличчя *уке* або команди — *маїті* (здаюсь). Техніка цієї ката передбачає досить повну паузу між виконанням кожного елемента техніки *шима*, щоб дати можливість *уке* віддихатися.

Ушіро уде джима — здавлювання передпліччям ззаду (фото 6.53, 6.54, 6.55, 6.56)

Умови виконання вправ: *Торі* виконує *кузуші* і заводить свою праву руку спереду, таким чином щоб передпліччя лягло перпендикулярно лінії сонної артерії. Натискуванням плечем на тильну сторону голови *уке* і зустрічним рухом правої руки

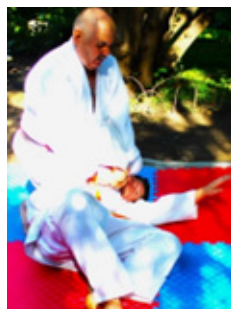


Фото 6.52.
Проведення Коте гарамі в партері



Фото 6.53. Початкове положення проведення Уширо шиме но ката



Фото 6.54. Виведення із рівноваги при проведенні Уширо шиме но ката



Фото 6.55. Проведення Уширо уде джіме



Фото 6.56. Кінцеве положення проведення Уширо уде джіме

до себе, *торі* проводить здавлювання. *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 20–30 разів.

Методичні рекомендації: виконуються технічні дії при ЧСС 110–120 уд./хв⁻¹. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження і контролю над силою прикладання дії. Вправи виконуються з обов'язковим видихом. Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — захоплення *уке*, закінчення — кінцеве положення в бойовій стойці *сусварі вадза*, після проведення *шиме*). Найважливішим аспектом виконання усіх технічних дій цієї *кати* є попереднє виведення з рівноваги *уке.*, сидячого спиною до *торі*. Уважно стежимо за реакцією *уке* на здавлювання. Миттєво припиняємо задушливі дії після жесту здачі *уке* — поплескування партнера долонню або інших тривожних симптомів, як зміна дихання, почерво-



Фото 6.57. Початкове положення виконання Хадака джіме



Фото 6.58. Початкове положення виконання Хадака джіме



Фото 6.59. Початкове положення виконання Хадака джіме

ніння обличчя *уке* або команди — *маїті* (здаюсь). Техніка цієї ката передбачає досить повну паузу між виконанням кожного елемента техніки *шимае*, щоб дати можливість *уке* віддихатися.

Хадака джіме — удушення замком (закладанням тильної сторони долоні) ззаду «без захоплення за одяг» (фото 6.57, 6.58, 6.59)

Умови виконання *вправ*: *Торі* виконує *кузуші* (див. фото 6.54) і заводить свою праву руку спереду за ший *уке*. *Уке* встиг напружити ший, і *Уширо уде джіме торі* не вдається зробити. Тоді *торі* заводит під свою праву руку ліву і, згинаючи її, захоплює голову *уке* та проводить техніку удушення замком — *Хадака джіме* (див. фото 6.58; 6.59). Кількість повторень в кожному окремому випадку — 20–30 разів.

Методичні рекомендації: виконуються технічні дії при ЧСС 110–120 уд.×хв⁻¹. Найважливішим аспектом виконання всіх технічних дій цієї *кати* є попереднє виведення з рівноваги *уке*, сидячого спиною до *торі*. Перехід від техніки *Уширо уде джіме*, в разі супротиву *уке*, до техніки *Хадака джіме*. Уважно стежимо за реакцією *уке* на здавлювання. Миттєво припиняємо душуючі дії після жесту здачі *уке* — поплескування партнера долонню або інших тривожних симптомів, як зміна дихання, почервоління обличчя *уке* або команди — *маїті* (здаюсь). Техніка цієї



Фото 6.60. Початкове положення Окурі ері джіме



Фото 6.61. Виконання задушення Окурі ері джіме



Фото 6.62. Кінцеве положення Окурі ері джіме і сигнал «маїті»

ката передбачає досить повну паузу між виконанням кожного елемента техніки *шима*, щоб дати можливість *уке* віддихатися.

Окурі ері джіме — удушення відворотом ззаду (фото 6.60, 6.61, 6.62)

Умови виконання *вправ*: *Торі* виконує *кузуші* (див. фото 6.54) і заводить свою праву руку спереду за відворот кімоно на шиї *уке*. *Уке* встиг напружити шию, і *Уширо уде джіме*, так само й хадака джіме *торі* не вдається зробити. Тоді *торі* заводить, свою ліву руку і проводить нею *цукамі* за кімоно в його середній частині. Продовжуючи тягу правою рукою навколо шиї *уке* за часовою стрілкою, лівою *торі* тягне за відворот кімоно вниз. Сума двох рухів приводить до удушення — *Окурі ері джіме* (див. фото 6.62). Кількість повторень в кожному окремому випадку — 20–30 разів.

Методичні рекомендації: виконуються технічні дії при ЧСС 110–120 уд.×хв⁻¹. Найважливішим аспектом виконання всіх технічних дій цієї *кати* є попереднє виведення з рівноваги *уке*, сидячого спиною до *торі*. Перехід від техніки *Уширо уде джіме*, в разі супротиву *уке*, до техніки *Окурі ері джіме*. Уважно стежимо за реакцією *уке* на здавлювання. Миттєво припиняємо задушливі дії після жесту здачі *уке* — поплескування партнера



Фото 6.63. Початкове положення виконання Катаха джіме



Фото 6.64. Виконання техніки задушень Катаха джіме



Фото 6.65. Кінцеве положення виконання Катаха джіме

долонню або інших тривожних симптомів, таких як зміна дихання, почервоніння обличчя *уке*, або команди — *маїті* (здаюсь). Техніка цієї ката передбачає досить повну паузу між виконанням кожного елемента техніки *шимае*, щоб дати можливість *уке* віддихатися.

Катаха джіме — здавлювання упором з-під плеча (фото 6.63, 6.64, 6.65)

Умови виконання вправ: *Торі* виконує *кузуші* (див. фото 6.54) і заводить свою праву руку спереду за відворот кімоно на шиї *уке*. *Уке* встигає напружити шию і підняти ліву руку для самозахисту. *Торі*, скориставшись цією дією, підтягує ліву руку *уке* вверх і заводить її за допомогою своєї лівої руки за тильну сторону голови. Продовжуючи тягу правою рукою навколо шиї *уке* за часовою стрілкою, *торі* своєю лівою рукою контролює ліву руку *уке* за його головою. Сума двох рухів приводить до удушення — *Катаха джіме* (див. фото 6.62). Кількість повторень в кожному окремому випадку — 20–30 разів.

Методичні рекомендації: виконуються технічні дії при ЧСС 110–120 уд.×хв⁻¹. Найважливішим аспектом виконання всіх технічних дій цієї *кати* є попереднє виведення з рівноваги *уке*, сидячого спиною до *торі*. Перехід від техніки *Уширо*



Фото 6.66. Початкове положення Йоко джіме



Фото 6.67. Виконання техніки задушень Йоко джіме



Фото 6.68. Фаза виконання Йоко джіме



Фото 6.69. Фаза придавлювання уке до татамі



Фото 6.70. Кінцеве положення Шиме Вадза — Йоко джіме

уде джіме в разі супротиву *уке* техніці *Катаха джіме*: уважно стежимо за реакцією *уке* на здавлювання. Миттєво припиняємо задушливі дії після жесту здачі *уке* — поплескування партнера долонню або інших тривожних симптомів, таких як зміна дихання, почервоніння обличчя *уке* або команди — *майті* (здаюсь). Техніка цієї ката передбачає досить повну паузу між виконанням кожного елемента техніки *шиме*, щоб дати можливість *уке* віддихатися.

Йоко джіме — здавлювання збоку ззаду (фото 6.66, 6.67, 6.68, 6.69, 6.70).

Умови виконання вправ: Після проведення поклону «зарей» *уке* повертається спиною до *торі*, витягує одну ногу перед собою і згинає іншу. *Торі* присувається до нього, заходячи збоку за спину *уке*, увійшовши в позицію стоячи на одному коліні. Виконує *кузуші* — тягне його на своє коліно (див. фото 6.66) до себе. Своєю правою рукою *торі* піднімає праву руку *уке*, притискає її до свого тіла, охоплює руку і голову за шийку *уке*, лівою рукою приєднується до здавлювання *уке* і всім тілом лягає на його виставлену руку і голову, відводячи свою ліву ногу по колу. І чим більшою мірою *торі* відводить свою ліву ногу в бік, тим відповідно ця дія посилюється. *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 30–40 разів.

Методичні рекомендації: виконуються технічні дії при ЧСС 110–120 уд.·хв⁻¹. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження і контролю над силою прикладання дії. Вправи виконуються з обов'язковим видихом. Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — захоплення *уке*, закінчення — кінцеве положення із займанням позиції, лежачи на *уке* і повністю притискаючи того до татамі). Найважливішим аспектом виконання всіх технічних дій цієї *кати* є попереднє виведення з рівноваги, перебуваючи за спиною сидячого *уке*. Уважно стежимо за реакцією *уке* на здавлювання, акуратно відводячи ногу в бік. Миттєво припиняємо удушаючі дії після жесту здачі *уке* — поплескування партнера долонню або інших тривожних симптомів, як зміна дихання, почервоніння обличчя *уке* або команди — *майті* (здаюсь). Техніка цієї *кати* передбачає досить повну паузу між виконанням кожного елемента техніки *шима*, щоб дати можливість *уке* віддихатися.

Техніка больових і стисливих дій в партері із положення зверху на *уке* — *не вадза*. *Тате осае гіхо*. Час виконання — 1 год 30 хв.

Уде хішігі дзюдзі гатаме — перехресний важіль ліктя між ногами (фото 6.71, 6.72, 6.73, 6.74, 6.75)

Умови виконання вправ: *Торі* знаходиться в позиції *Тате осае*. *Уке* проводить спробу звільнитись від цієї позиції і штовхає *торі* від себе. *Торі*, скориставшись цим, захвачує витягнуту руку



Фото 6.71. Початкове положення проведення Уде хішігі дзюдзі гагаме

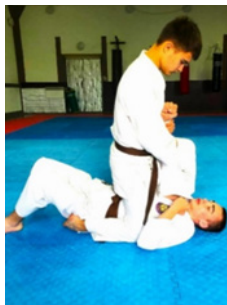


Фото 6.72. Уке проводить захист від Уде хішігі дзюдзі гагаме (шттовхає торі рукою від себе)



Фото 6.73. Проведення Уде хішігі дзюдзі гагаме



Фото 6.74. Фаза проведення Уде хішігі дзюдзі гагаме

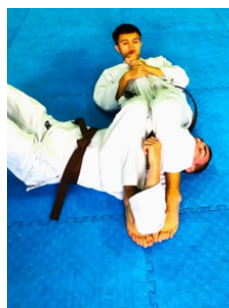


Фото 6.75. Кінцеве положення проведення Уде хішігі дзюдзі гагаме

Уке обома руками, витягує її вгору, притискаючи до себе, розвертається на уке боком до нього та проводить ричаг руки. *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 50–70 разів.

Методичні рекомендації: виконуються технічні дії при ЧСС 120–130 уд./хв⁻¹. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження і контролю над силою прикладання дії. Вправи виконуються з обов'язковим видихом. Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — захоплення



Фото 6.76. Початкове положення проведення Уде гарамі



Фото 6.77. Фаза технічної дії — захват руки уке

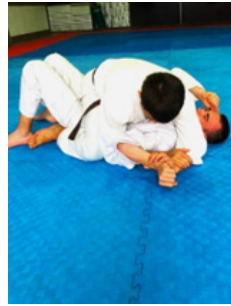


Фото 6.78. Проведення больової дії Уде гарамі



Фото 6.79. Прийняття стійкого положення проведення Уде гарамі



Фото 6.80. Кінцеве положення проведення больової дії Уде гарамі

уке за руку і розворот, закінчення — кінцеве положення проведення *Уде хішігі дзюдзі гатаме*). Найважливішим аспектом виконання технічних дій є: розворот *торі* на *уке* не піднімаючись вгору (придавлючи того до татамі); стискання своїми ногами захоплену руку *уке* (фото 6.75); контроль больової дії.

Уде гарамі — перехресний важіль руками (фото 6.76, 6.77, 6.78)

Умови виконання *вправ*: *Торі* знаходиться в позиції *Tate osae* (див. фото 6.71). *Торі* проводить спробу перейти до актив-

них дій. *Торі* визиває в *уке* реакцію антиципації, придавлює ліву руку асистента до татамі і робить захват/вузол (фото 6.78), переходить в позицію *Йоко осае* (див. фото 6.79) і проводить повноцінну больову дію *Уде гарамі*. Кількість повторень в кожному окремому випадку — 50–70 разів.

Методичні рекомендації: виконуються технічні дії при ЧСС 120–130 уд.×хв⁻¹. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження і контролю над силою прикладання дії. Вправи виконуються з обов'язковим видихом. Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — захоплення *уке* за руку і розворот, закінчення — кінцеве положення проведення *Уде гарамі*). Найважливішим аспектом виконання технічних дій є рух захопленої руки на больовій дії *Уде гарамі* ліктем у напрямку до поясу *уке*, що значно підсилює вираженість больового впливу *кансетсу*.

Джуджі джіме, косоку дорі / атемі вадза — здавлювання шиї *уке* двома руками

Умови виконання вправ: *Торі* знаходиться у партері зверху на *уке*. Такий стан приймається внаслідок проведення кидка, коли *уке* зумів затягнути *торі* в партер (*хара осае*). В цьому випадку, використовуючи власну вагу, потрібно захопити правий відворот кімоно *уке* своєю правою рукою, а лівою круговим рухом, навколо голови *уке*, зайти з його правої, бокової, сторони голови *уке* і натиснути. В кінцевому наслідку ми зробимо техніку удушення *Джуджі джіме*. Захищаючись, *уке* правою рукою робить спробу звільнитись від захвату *торі* (від правої руки) і продовжує спробу перевернутись на свій лівий бік. *Торі* приєднується до цього руху *уке*, обхоплює його праву руку своєю лівою і через голову *уке* продовжує проводити *Шиме вадза*. Для завершення повного контролю над *уке торі* проводить *Атемі тодоме*. Кількість повторень — 40–50 разів.

Методичні рекомендації: техніка *Tate oсае gіxo* виконується на пульсовому режимі ЧСС 120–130 уд.×хв⁻¹. При виконанні *Джуджі джіме* для контролю *торі* слід охопити тулуб



Фото 6.81. Ура йоко мен учі



Фото 6.82. Хідза гері



Фото 6.83. Енпі учі



Фото 6.84. Маваші гері гедан



Фото 6.85. Маваші гері гедан перед заключним ударом

уке ногами. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження і контролю над больовим і задушливим впливом уке.

Техніка нанесення ударів в комбінаціях. Друга ката при зміщеннях уке — Атемі рензоку вадза (фото 6.81, 6.82, 6.83, 6.84, 6.85). Час виконання вправ — 1 год 30 хв.

Умови виконання вправ: усі вправи виконуються у високій стойці Такай камає. Уке зміщується в сторону. Торі завдає ударів з розділу другої ката — Ніппон ме. Кількість повторень в кожному окремому випадку — 20–30 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 130–140 уд.×хв⁻¹. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження. Вправи виконуються із обов'язковим видихом. Центр ваги не виходить за межі площі опори (ступней). Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи. Обов'язкова умова виконання вправи — дотримання принципу *Нагаре* — безперервності дій, переміщення, *Атемі* проводиться згідно атестаційних вимог.

Закріплення техніки кидків за допомогою ніг — *Аши наге* при проведенні вільних переміщень — *Енбу рандорі*. Час виконання вправ — 4 год 40 хв.

Умови виконання вправ: усі вправи виконуються у вільних стойках. Кидки ногами виконуються на партнері, що знаходиться в постійному вільному русі. Послідовність виконання технічних прийомів визначена варіантами можливої природної реакції противника на першу атакуючу дію. *Кількість повторень* в кожному окремому випадку — 40–50 разів.

Методичні рекомендації: виконання вправ при ЧСС 140–150 уд.×хв⁻¹. Виконання техніки проводиться без внутрішнього напруження. Вправи виконуються з обов'язковим видихом. Тривалість видиху дорівнює часу виконання вправи (початок вправи — момент захоплення, закінчення — кінцеве положення в бойовій стойці). Погляд збігається з напрямком кидка (*ме цукі*). Кидки та їх різновиди проводяться ситуативно, згідно з положеннями *уке* та відповідно до основних принципів *дзю-дзюцу* — відхід з лінії атаки, виведення з рівноваги *уке* і складної роботи рук *торі*.

6.4. Контроль четвертого етапу підготовки

Проводимо тестування. Визначаємо динаміку виконання тестів № 1, 2, 3. При проведенні тестування швидкісних здібностей простежуємо динаміку розвитку Суду (швидкість), розвиток силових здібностей (*Чусен рьоку*) на різних етапах підготовки. Порівнюємо результати тестування із попередніми. Час виконання — 20 хв.

Висновки до Розділу 6:

1. Моральні якості різних людей дуже різні і проявляються в суспільстві в окремих його членів у різних формах.

2. На тренувальних заняттях бойовими мистецтвами важливим аспектом буде дотримання мотивів, що забезпечують результат майбутньої професійної діяльності, в тому числі, в єдиноборствах: постановок завдань, що забезпечують подальші перспективи; формування і дотримання установок на досягнення успіху; оптимальне співвідношення заохочень і покарань; подальший розвиток і підтримання традицій команди, клубу, суспільства; прийняття колективних рішень; висока емоційність тренувальних занять.

3. Під психологічною підготовкою мається на увазі вплив на психіку учнів з боку сенсея та інструкторів із урахуванням індивідуальних особливостей фізичного розвитку, рис характеру, переважного типу темпераменту і рівня підготовки тих, що займаються. Особливостями психологічної підготовки є участь учнів у спаринг-боях на тренувальних заняттях, участь у показових виступах, складання кваліфікаційних іспитів на атестаційних семінарах та ін.

4. Дзюнан ундо (вправи на розвиток гнучкості) повинні виконуватися незалежно від етапу навчання, а щодня. Розвиток гнучкості корелює із розвитком таких необхідних в бойових мистецтвах якостях, як спритність і координація. Надлишкова гнучкість, як і недостатня, є шкідливою для організму осіб, що займаються, в обраному, конкретному виді бойових мистецтв.

5. Виховання максимальної частоти рухів, що входить складовою частиною до Сінріхо (психологічної підготовки), пов'язана зі ступенем стомлюваності нервової системи, тому включаємо її в тренувальний процес на початковому етапі основної частини ренсю.

6. Вольові здібності розвиваються шляхом подолання труднощів і включаємо їх формування на етапах розвитку витривалості й закріплення технічних знань, коли необхідні ба-

гаторазові повторення в різних енергетичних режимах роботи (при ЧСС $95 \div 110$ уд. \times хв $^{-1}$; $110 \div 140$ уд. \times хв $^{-1}$; $140 \div 170$ уд. \times хв $^{-1}$).

7. На даному етапі доцільно практикувати проведення окремих частин занять, а в деяких випадках — і всього заняття — самими учнями. Контроль виконання завдань проводити як відкрито, із подальшим розбором у присутності учнів, так і негласно.

Теми і питання для обговорення на семінарських заняттях:

1. Гармонійний розвиток особистості на заняттях бойовими мистецтвами.
2. Вивчення бойових мистецтв та єдиноборств і питання морально-етичного характеру.
3. Гнучкість в спортивних і бойових єдиноборствах.
4. Особливості пульсових режимів в тренувальному процесі вивчення бойових мистецтв.
5. Залежність ефективності тренувального процесу від стану центральної нервової системи осіб, що займаються.

Практичні завдання:

1. Розвиток швидкісно-силових здібностей при вдосконаленні Укемі Вадза.
2. Розвиток максимальної частоти рухів при вдосконаленні Атемі Вадза.
3. Виконання Хіджі Кансетсу в різних умовах і на різних пульсових режимах.
4. Вивчення, виконання, закріплення Сеої Наге.
5. Вивчення, виконання, закріплення Коте Кансетсу.
6. Вивчення, виконання, закріплення Шиме Вадза.
7. Рензоку: Каваші, Атемі, Кузуші-Коші Наге; Атемі, Кузуші — Хіджі Кансетсу; Нукі Вадза, Атемі, Кузуші — Коте Кансетсу та ін.

Теми для рефератів:

1. Дзю-дзюцу — база для участі у змаганнях з різних видів спортивних єдиноборств.
2. Особливості виконання кидкової техніки в дзю-дзюцу
3. Особливості виконання удушаючої техніки в дзюдо і дзю-дзюцу

Теми для самостійної дослідницької роботи:

1. Розвиток гнучкості в дзю-дзюцу
2. Розвиток швидко-силових здібностей в бойовому мистецтві Дзю-дзюцу
3. Організація занять бойовими єдиноборствами серед школярів

РОЗДІЛ 7

ЗМІСТ ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ, ОЦІНКА І КОРЕКЦІЯ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БОЙОВИМ МИСТЕЦТВОМ ШКОЛИ ДЗЮ-ДЗЮЦУ

Метою педагогічного контролю в руховій діяльності є оптимізація тренувального процесу підготовки і змагальної діяльності учнів у бойових мистецтвах на основі об'єктивної оцінки різних сторін їхньої підготовленості і функціональних можливостей найважливіших систем організму.

Необхідність вирішення питань всебічного контролю, перш за все, пов'язана з отриманням достовірної та різноманітної інформації про підготовку осіб, що займаються бойовими мистецтвами. Результати контролю допомагають сенсеям і тим, хто займається, аналізувати виконання планів підготовки і у разі необхідності вносити до них корективи. Порівняння результатів тестування дозволяє тренеру, як стверджує професор М. М. Шепетюк (2020), давати оцінку ефективності застосовуваної тренувальної програми для своєї команди і індивідуально для кожного займаючого, тобто. в ході обстеження можуть бути виявлені порушення, які неможливо виявити при стандартному спостереженні за станом підопічного.

7.1. Загальна характеристика педагогічного експерименту як методу дослідження

В цілому згадаємо, що педагогічний експеримент — це комплексний метод дослідження, в якому використовуються: методи спостереження; методи опитування; контрольні проби, які забезпечують об'єктивну перевірку правильності висунутої дослідником гіпотези. Експеримент дозволяє виявити істотні зв'язки між явищами, які з певною черговістю повторюються, тобто експеримент дає можливість виявити закономірності педагогічного процесу бойових єдиноборств.

У практиці спортивних єдиноборств і бойових мистецтв, як свідчать дослідження Г. М. Арзютова, С. С. Адирхаєва, В. Ф. Бойка, В. Л. Волкова, С. Ф. Матвєєва, В. І. Фетісова та інших вчених, контроль і оцінка ефективності педагогічних дій проводиться за показниками підготовленості — фізичної, технічної, вольової та інших видів. Отримані показники в подальшому використовувалися не тільки для визначення ефективності, але і подальшого планування навчально-тренувального процесу.

І якщо у спортивній практиці використовуються такі поняття, як «підготовка» і «підготовленість», то при наборі (відборі) в спортивні секції та клуби, в тому числі, і в школи бойових мистецтв, доцільно говорити про готовність до рухової діяльності, бойових дій та захисних дій. Особливо це має значення в бойових мистецтвах, оскільки кожна людина якоюсь мірою повинна бути готовою до дій/протидій, які вивчаються тими чи іншими школами. І, повторимося, що всебічна оцінка підготовленості єдиноборців матиме місце лише за умови використання педагогічних, соціально-психологічних та медико-біологічних показників. Слід мати на увазі, що виходячи з вимог сучасної медико-біологічної компоненти комплексного обстеження під час будь-якої рухової активності, алгоритм повинен містити лабораторну, електро- та ехокардіографічну діагностику, фізикальне обстеження спортивного лікаря, консультацію спортивного психолога та консультації вузьких фахівців, за потреби.

Ефективність тренувальної та змагальної діяльності в спортивних єдиноборствах, і, в тому числі бойових мистецтвах, на початковому етапі, багато в чому обумовлена використанням засобів і методів контролю.

Як інструментів управління, що дозволяють здійснювати взаємозв'язок між викладачем і учнем і на цій основі підвищувати рівень готовності до навчання функціональним можливостям найважливіших систем організму, які й забезпечують належний здоров'я студентів та якість їхнього життя. Основна мета цих інструментів управління — досягнення довіри учнів до свого вчителя і навпаки.

7.2. Тривалість педагогічного експерименту та його структура

На думку дослідників В. Л. Волкова, Л. В. Волкова і С. А. Тимченко, при підготовці до дій різної спрямованості необхідно мати уявлення про зміни в організмі, які відбуваються під час навантажень учнів, залежно від індивідуальних особливостей та в різних структурних утвореннях (етапах) процесу підготовки. У зв'язку з цим розрізняють три типи стану рухової функції учнів: *перманентний; поточний і оперативний*.

Істотного значення в отриманні наукової інформації набуває організація досліджень, розробка структури і змісту досліджень. Теоретичний аналіз і узагальнення досвіду практики підтверджують, що при розробці системи контролю і оцінки готовності в єдиноборствах використовується велика кількість методик і тестових програм. У зв'язку з цим необхідним є аналіз ефективності використаних методів, їх інформаційною значимістю для включення в програму методів досліджень.

У нашому випадку, методологія досліджень визначалася, перш за все, складністю досліджуваного об'єкта, зокрема, студентська молодь віком 19–21 рік, яка навчалася бойовим мистецтвам (на прикладі дзю-дзюцу) на початковому етапі базової під-

готовки із різним ступенем загальної фізичної і слабкою теоретичною підготовкою. Як нам відомо, в наукових дослідженнях при вивченні складних об'єктів із великою кількістю змінних використовується системний аналіз, який дозволяє вивчити і описати об'єкт як систему з безліччю взаємопов'язаних компонентів.

В. М. Платонов зазначає, що це дає «...можливість «перевести» знання про спортивне тренування на новий якісний рівень і представити їх у вигляді системи із встановленими і розгорнутими зв'язками і відносинами структурного і функціонального порядку ...». Такий підхід у дослідженні проблем теорії, методики та організації спортивної підготовки знаходить досить широке і обґрунтоване застосування.

Цінність навчання студентської молоді бойовому мистецтву, зокрема школи Дзю-дзюцу, полягає в тому, що вона включає прийоми, характерні для інших шкіл бойових мистецтв і багатьох національних видів боротьби. В цьому і полягають відповіді на численні питання про застосування способів контролю в бойових єдиноборствах. Встановлено, що найбільш інформативними показниками, які характеризують готовність студентів до навчання бойовим мистецтвам є: фізичний розвиток, який характеризується такими показниками, як зріст, вага, об'єм грудної клітки, які є за суттю складовими частинами здоров'я людини; фізичними здібностями, такими як швидкість, швидкісна витривалість, швидкісна сила і спритність. Функціональні здібності єдиноборців визначають показники Гарвардського степ-тесту; психофізіологічний стан — показники тепінг-тесту, латентний час (ЛЧ) простий рухової реакції (РР) на світло і на звук.

Для оцінки готовності студентів до навчання бойовому мистецтву розроблені таблиці ($\bar{x} \pm 2\delta$) з диференціацією готовності на «високу», «середню», «низька». Оцінка проводиться



Фото 7.1. Пошук ефективних методів дослідження разом з д.п.н., професором С. І. Хаустовим

за бальною системою, як комплексно, так і вибірково. Визначено, що навчання студентів бойовому мистецтву найбільш ефективно при розподілі річного навчального циклу на чотири взаємопов'язані етапи — «Учень початкового рівня», «Старший учень», «Самостійний асистент», «Помічник вчителя».

Для кожного етапу визначені завдання, зміст, способи і методика контролю за динамікою, а організація навчального процесу проводилася відповідно розроблених педагогічних умов. Особливу увагу приділяємо питанням обговорення отриманих результатів.

7.3. Педагогічні спостереження

і тестування підготовленості

Застосування в навчальному процесі нових тренувальних впливів вимагає (Б. О. Ашмарін, 1973; В. Л. Волков, 2004), щоб від об'єкту дослідження до дослідника надходила систематична термінова інформація.

Одним із таких методів є педагогічне спостереження. Спостереження — це цілеспрямоване і планомірне сприйняття предметів і явищ навколишньої дійсності, метод пізнання на основі безпосереднього сприйняття. Педагогічне спостереження бувають закритого і відкритого типу. Мета їх проведення — оперативна оцінка впливу тренувальних навантажень на фізичний стан студента.

Педагогічні спостереження можуть бути *проблемними*, коли проводиться спостереження за декількома взаємопов'язаними педагогічними явищами, і *тематичними*, коли спостерігається мінімум педагогічних явищ, що підлягають вивченню. Спостереження поділяються за формою: *включені*, коли передбачається активна участь самого педагога в аналізі діяльності вихованців, і *не включені*, коли педагог фіксує діяльність студента в своїх записах без їх негайного аналізу.

Використання методу спостереження вимагає дотримання наступних правил (В. М. Платонов, М. М. Булатова, 1995):

- точно визначити завдання перед проведенням спостереження;
- конкретизувати завдання за визначенням об'єкту спостереження;
- визначити потрібний спосіб спостереження (словесний опис, графічний, математичне відображення, тощо);
- визначити конкретний метод аналізу отриманих результатів (оціночні таблиці, словесна характеристика, покадрова зйомка, тощо).

Педагогічне спостереження, за визначенням В. Lande, «це невід'ємна частина експериментальних досліджень». Основне завдання спостереження полягає у вибіркового зарахуванні даних експерименту від предмета досліджень до дослідника, в умовах, головним чином, зворотного, а в деяких випадках і прямого зв'язку експериментатора з предметом спостереження.

При аналізі результатів комплексного контролю передбачається отримання показників, з одного боку, відносно стабільних ознак, що передаються генетично і незначно змінюються в процесі тренувальних занять, до яких відносяться розміри тіла (зріст, вага), тип нервової системи (темперамент), та, з іншого — отримання показників, що характеризують технічну і тактичну підготовленість, рівень розвитку фізичних здібностей, рухливість бійця в різних умовах навчально-тренувального процесу і рухової діяльності, тобто показників, схильних до істотних змін. У процесі педагогічних експериментів можливе здійснювання «відкритого» спостереження, об'єктом якого були студенти, що брали участь у дослідженнях.

Основним завданням педагогічного спостереження повинна бути диференційна оцінка готовності студентів до занять бойовими мистецтвами, емоційна реакція їх на процес вимірювання, а також реакція організму на виконання тестів, які вимагали значних фізичних зусиль.

Нами заздалегідь була розроблена схема спостереження і бальна оцінка тих параметрів, за якими велося спостереження. За своєю суттю, цей метод був використаний для визначення ефективності організаційної структури вимірювальних процедур, їх доцільності та послідовності, а також оцінки зацікавленості студентської молоді результатами індивідуальних показників.

Педагогічні тестування, як відзначають ряд дослідників, можуть бути використані для вивчення рівня розвитку основних фізичних здібностей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності, а також інших якостей і властивостей організму. Рівень фізичної підготовленості випробовуваних визначався за допомогою педагогічного тестування основних фізичних здібностей.

Силові здібності характеризуються показниками кистьової динамометрії.

Дослідження *м'язової чутливості* слід проводити за показниками кистьовий динамометрії в 50,0% від максимальної сили без зорового контролю.

Швидкісні здібності слід визначати за результатами часу забігу на 30 м з високого старту на легкоатлетичній доріжці стадіону.

Оцінку *швидкісно-силових здібностей* треба проводити за результатами стрибків у довжину з місця і вгору зі помахом рук, результати ого м ожна визначати за допомогою кваліметричного пристрою конструкції В. Абалакова (1970).

Спритність, яка характеризує швидкість і координацію рухів, треба вимірювати за допомогою тестувальної вправи «човниковий біг (15 м×2)» з оббіганням по черзі однієї і другої стійки. Човниковий біг 15 м×2 проводиться на рівній доріжці довжиною 15 м в умовах спортивного залу. За кожною кінцевою межею дистанції поміщаються два півкола радіусом 50 см із центром на стрічці. З положення високого старту по команді «Марш!» досліджувані пробігають 15 м між двох стійок і швидко повертаються до стартової стрічки. Враховується час від команди «Марш!» до моменту приходу на фініш.

Визначення рівня розвитку *швидкісної витривалості* слід проводити за результатами забігу на 300 м з високого старту на біговій доріжці стадіону.

Контрольні виміри — біг на 30, 300 м і човниковий біг (15 м×2) треба проводити в обстановці змагань. Час, що покажуть досліджувані особи при виконанні цих вправ, можна фіксувати за допомогою секундоміра із двома стрілками зразка «51 СД», з точністю до 0,1 с. Результати забігу на 30 і 300 м вимірюються в умовах стадіону відповідно до «Правил змагань з легкої атлетики». Дистанцію 300 м студентам слід бігати групами по 4–5 чоловік. Під час бігу на доріжці через кожні 30 м повинні знаходитися помічники дослідника, в завдання яких входить контроль щодо забезпечення рівномірного проходження дистанції реципієнтами.

Визначення *гнучкості* можна проводити за допомогою гоніометра таким чином: досліджуваний стає на гімнастичну лаву і не згинаючи ноги в колінних суглобах виконує нахил вперед із одночасним дотиком фіксатора гоніометра, рухаючи його по розміченій планці вниз до моменту максимального нахилу. Рівень гнучкості вимірюється у межах від відмітки «0», яка встановлюється на рівні опорного майданчика гімнастичної лавки, і числовим значенням фіксатора. Позитивним значенням гнучкості є визначення положення фіксатора нижче нульової позначки. Обов'язковою умовою дослідження гнучкості повинне бути утримання випрямлених ніг в колінних суглобах і фіксація максимального поштовху при нахилі вперед протягом двох секунд. Тест проводиться двічі, зараховується, як основний, кращий результат.

Спостереження, проведене разом із тестуванням — один з важливих засобів педагогічного контролю, який дозволяє не тільки оцінити здібності і можливості займаючих, а й визначати подальший шлях його навчання, з урахуванням особливостей його індивідуального розвитку.

7.4. Методика визначення

функціональних можливостей

Оцінка фізичної працездатності в субмаксимальних тестах — це інтегральний показник, який дозволяє акцентувати функціональні можливості рухових систем організму і, в першу чергу, продуктивність кровообігу та дихання. Проведений аналіз методів дослідження функціональних можливостей студентів і попередні експерименти дозволили нам із цілого ряду методик вибрати як основну Гарвардський степ-тест (ГСТ).

Застосування цього методу обумовлено тим, що фізичне навантаження в степ-тесті не вимагає спеціальних навичок і координації, легко виконується досліджуваними будь-якого віку, що мають різну ступінь підготовленості.

Фізичне навантаження, використані в степ-тесті, діляться на максимальні і субмаксимальні. У проведених дослідженнях застосовано припущення про існування лінійної залежності між частотою серцевих скорочень (ЧСС) і обсягом виконаної роботи. Ця лінійна залежність найбільш чітко проявляється в ритмі серцевих скорочень в діапазоні від 120–125 до 170–180 уд.×хв⁻¹.

Безперечно, що рівень ЧСС буде залежати виконаної студентом роботи — сходження на сходинку. Висота сходинки визначалася, згідно з табличними даними (Дод. А). Найбільш оптимальним вважається сходження із частотою 20–30 підйомів за хвилину.

У проведених дослідженнях сходження на сходинку здійснюється за допомогою метронома з ритмом 120 уд.×хв⁻¹. (30 сходжень).

Реципієнту, в нашому випадку студенту, спочатку в стані спокою (після відпочинку — 5 хв.) вимірювали ЧСС (пальпаторно), накладенням пальців на сонну артерію. Потім пропонувалося сходження на сходинку (гімнастична лавка) протягом 5 хвилин. Заздалегідь в індивідуальну карту записувалися результати вимірювання ЧСС_{сп} уд.×хв⁻¹. (табл. 7.1.).

Таблиця 7.1.
Індивідуальна картка студента при виконанні
Гарвардського степ-тесту

№	Показники	Результат, ЧСС уд.хв ⁻¹ .
1	ЧСС в спокою	
2	ЧСС після навантаження	
3	ЧСС після 1 хв. відпочинку	
4	ЧСС після 2 хв. відпочинку	
5	ЧСС після 3 хв. відпочинку	

Сходження вимагає повної постановки стопи на лавку на кожен удар метронома. Пульс вимірювали помічники дослідника протягом кожних перших 15 секунд відпочинку.

Гарвардський степ-тест дозволяє досить об'єктивно оцінити реакцію організму реципієнта на фізичне навантаження, а також визначити періоди відновлення протягом 1,2 і 3 хвилин відпочинку.

В педагогічній практиці із допомогою Гарвардського степ-тесту проводиться, і оцінка фізичної працездатності за спеціально розробленою формулою:

$$IGST = \frac{T \times 100}{(1+2+3) \times 2} \quad (7.1)$$

де: IGST — індекс Гарвардського степ-тесту, T — час сходження (300 с.); 1,2,3 — показники ЧСС уд. хв⁻¹. після 1, 2, 3 хв. відпочинку.

Слід підкреслити, що цей індекс характеризує працездатність досліджуваних, має цілеспрямований характер щодо виду спорту або єдиноборства та рівня технічної кваліфікації.

7.5. Оцінка стану фізичного і психічного здоров'я.

Фізичне здоров'я — найважливіший компонент в складній структурі стану здоров'я реципієнта в цілому. Він обумовлений здібностями організму як складної біологічної системи. У найзагальнішому вигляді фізичне здоров'я — це стан організму людини, що характеризується можливостями адаптуватися до різних факторів місць проживання, рівнем фізичного розвитку, фізичних здібностей та функціональної підготовленості організму до виконання фізичних навантажень.

До основних факторів фізичного здоров'я людини належать: рівень фізичного розвитку; рівень фізичної підготовленості; рівень функціональної підготовленості організму до виконання фізичних навантажень; рівень і здатність до мобілізації адаптивних резервів організму, що забезпечують його пристосованість до впливу різних факторів сфери буття.

Окрім цього набувають розквіту задатки людини — вроджені анатомо-фізіологічні особливості нервової системи головного мозку.

Існує велика кількість показників, що характеризують фізичне здоров'я студентів. У стані спокою вимірюють такі показники: ЖЄЛ, ЧСС, АТ. Життєва ємність легенів (ЖЄЛ) вимірюється за допомогою спірометра. Для визначення динаміки частоти серцевих скорочень (ЧСС) при реакції на фізичне навантаження існує безліч тестів. Один з них проба Руф'є:

Вимірюють ЧСС обстежуваного в положенні сидячи після 5 хв. відпочинку (ЧСС₁), потім він виконує 30 глибоких присідань, викидаючи руки вперед за 45 с і відразу ж сідає на стілець. Підраховують ЧСС за перші 15 с після навантаження (ЧСС₂), потім за останні 15 с першої хвилини після навантаження (ЧСС₃). Показником здоров'я в цьому випадку є Індекс Руф'є (7.2):

$$IP = \frac{4(\text{ЧСС}_1 + \text{ЧСС}_2 + \text{ЧСС}_3) - 200}{\dots} \quad (7.2)$$

Показник фізичного здоров'я (IP) — має оцінку:

відмінно, якщо він дорівнює «0»;

добре — від «0» до «5»;

задовільно — «6» ÷ «10» ;

низька — «11» ÷ «15»;

незадовільна — ≥ 16 .

Індекс Робінсона, враховує такий показник як артеріальний тиск (АТ)

$$\text{Індекс Робінсона} = \frac{\text{Сен уд.хс}^{-1} \times \text{АТ сист. мм.рт.ст.}}{100} \text{ ум. од.} \quad (7.3)$$

Актуальність досліджень психічного здоров'я студентів визначається наявністю стресогенних факторів у студентському середовищі, таких як: ситуації іспитів; періоди соціальної адаптації; необхідність особистісного самовизначення в майбутньому професійному середовищі.

Пережитий стрес і його наслідки становлять велику загрозу психічному здоров'ю індивідуума. У період гострих соціально-економічних змін з усією силою проявляється ще один додатковий фактор ризику, по відношенню до збереження психічного здоров'я — соціальна і професійна невизначеність майбутнього фахівця в суспільстві і необхідність пошуку робочого місця, згідно відповідного рівня освіти і підготовки.

Як зазначають А. Вяткін, В. Плахтійко, О. Родіонов, Ю. Розпути та інші дослідники, надійність спортивного поєдинку в спортивних і бойових єдиноборствах, в значній мірі залежить від функціонування основних властивостей нервової системи.

Є. Ільїним встановлено факт, що поняття «сила — слабкість» є межею працездатності, тобто часом, протягом якого може підтримуватися збудження в клітинах головного мозку при довгострокових діях подразника.

Максимальна частота рухів (тепінгметрія) визначається як в автоматичному режимі за допомогою приладу ДПФІ — 1М, так і в ручному виконанні при нанесенні точок, із максимальною інтенсивністю на картон протягом 30 с.

При вивченні частоти максимальних рухів, з використанням приладу ДПФІ-1М, кількість ударів здійснюється протягом 60 с із використанням телеграфного ключа. Кількість ударів фіксується лічильником за 10, 20, 30, 40, 50, 60 с.

Ручне виконання тепінг-тесту вимагає спеціальної підготовки. Лист картону 30×20 см ділиться на 6 квадратів. За командою експериментатора досліджувані наносять точки кульковою ручкою із максимальною швидкістю протягом 5 с. в кожному наступному квадраті, протягом 30 с.

Після проведення тепінг-тесту студенти самостійно проводять розрахунки по кожному квадрату, визначають середнє значення і проводять графічний аналіз показників стану нервової системи на підставі індивідуальної психофізіограми.

Дослідниками Є. Ільїним, В. Костюкевичем, В. Lande зроблено кілька методик, що дозволяють досліджувати функціональний стан нервової системи її основні її компоненти: силу, рухливість, врівноваженість. Результати цих досліджень знаходять застосування в спортивній і фізкультурній практиці при диференційованому побудові навчальних і тренувальних занять, а також при розробці методів спортивного відбору. Враховуючи, що ступінь готовності до навчання бойовим мистецтвам вимагає певного стану нервової системи і є для студентів значним стресом, рекомендовано вивчати особливості прояву сили нервової системи студентів на кожному етапі їх підготовки.

Для бальної оцінки сили нервової системи, що модифікована нами (Орлов О. І., 2013) на основі загальноприйнятих запропонованих дослідниками (Костюкевич В.М., 2008; Макаручук М. Ю. та співавт., 2011; та ін.) була використана така диференціація показників:

а) наростання темпу в перші 5–15 с і підтримання його в подальшому — 5 балів;

б) наростання темпу в перші 5–15 с із подальшим зниженням — 4 бали;

в) підтримання темпу на первинному рівні або коливання біля цього рівня — 3 бали;

г) підтримання первинного рівня і темпу протягом 10–20 с із подальшим його зниженням — 2 бали;

д) падіння максимального темпу відразу в перші 10–15 с — 1 бал.

Проведення цієї методики займає 4–5 хв із розрахунком темпу рухів по 5 с, що дозволяє визначити як індивідуальні, так і групові особливості стану нервової системи, зокрема, одного з тих інформативних показників, що характеризують силу нервових процесів.

Опуклий тип кривої характеризує *сильну нервову систему*. Показники тепінг-тесту за кожні наступні п'ятисекундні відрізки вище відносно середнього значення (сума відхилення висока зі знаком «+»).

Середній ступінь сили нервової системи характеризує відносно рівний тип індивідуальної кривої психофізіограми. Показники тепінг-тесту за кожні наступні п'ятисекундні відрізки рівні або трохи нижче/вище середнього значення.

Слабку нервову систему характеризує спадний тип кривої. Показники частоти максимальних збільшень за кожні наступні п'ятисекундні відрізки значно нижче середнього значення (сума відхилень висока, зі знаком «-»).

При оцінці використовується така диференціація: нарощування темпу в перший проміжок часу, підтримання даного темпу в наступних проміжках часу, визначення загальної суми рухів і середнього значення у 30-секундному проміжку часу.

Однак, в коло проблем формування майстерності бійця, на думку багатьох майстрів бойових мистецтв (Гжегош Краузе, 1989; Ясумото Акієші, 1990; Річард Морріс, 2001), відомих тренерів (і не тільки в єдиноборствах) — Григорія Кусік'янця, Валерія Лобановського, Анатолія Тарасова, Олександра Гомельського, Ігоря Турчинова і багатьох інших — повинні входити питання підготовленості. Як підтверджують дослідники в єдиноборствах, однією із головних перевірок визначення рівня підготовленості є змагання, які й перед трене-

ром, й спортсменом в цей момент являють собою перевірку на «міцність».

З одного боку, питання успіху в змагальній діяльності, на думку тренерів єдиноборств Григорія Кусік'янця, Якуба Коблева, Олексія Штурміна, є дуже важливим і остаточно не вивченим. Практика бойових єдиноборств показує, що одним із важливих факторів цього є вміння протистояти стресовій ситуації.

З іншого боку, існує проблема відбору оптимального складу для участі в змаганнях. Виникає дилема: за якими ознаками проводити відбір? У наукових працях професорів Леоніда Волкова, Крістофера Кондратовича, тренера Миколи Озоліна викладаються варіанти (ознаки відбору): за фізичними здібностями; за рівнем оволодіння технікою обраного виду спорту; за рівнем змагального досвіду. Хоча, як показує практика єдиноборств, цього недостатньо для вибору сприятливого та оптимального рішення.

Ось тому визначення ефективних методів педагогічного контролю функціональної підготовленості і психофізіологічного стану єдиноборців стоять на порядку денному у багатьох майстрів бойових єдиноборств.

Наприклад, розглянемо дослідження, проведені за результатами шестирічного періоду роботи з членами збірних команд України. У дослідженні взяли участь спортсмени, які займаються бойовим мистецтвом дзю-дзюцу: володарі I–II ДАНу — 4 адепти; Майстри спорту із дзю-дзюцу і ушу, саньда — 4 спортсмени; 2 спортсмени рівня МСМК і один ЗМСУ. Всього взяли участь в експерименті 11 спортсменів, членів збірної країни із Дзю-дзюцу і Ушу, саньда. Експеримент проходив протягом 6 років (2010–2016 рр.).

На основі отриманих даних про методикау вивчення типологічних особливостей прояву властивостей нервової системи нами була розроблена принципова схема дослідження оцінки функціональної підготовленості і психофізіологічного стану на різних етапах підготовки (фото 7.2).

Обґрунтування і розробка критеріїв оцінки функціональної підготовленості і психофізіологічного стану в стресових ситуаціях ґрунтувалися на даних, отриманих засновником школи диференціальної психології д.п.н. Б. Тепловим, який підкреслював незмінність властивостей нервової системи людини, незалежно від її сфери діяльності. Зокрема, вчений підкреслював: *«що в типових картинах поведінки, із одного боку, може проявлятися певний комплекс властивостей нервової системи, з іншого боку — вчення про типи як комплексних властивостей необхідних саме для того, щоб науково розібратися в картинах поведінки».*



Фото 7.2. Визначення ступеню готовності до змагань майстрів Дзю-дзюцу

Багаторічна практика занять таким видом активної рухової діяльності як бойові мистецтва свідчить, що існують значні індивідуальні відмінності в структурі мозкової тканини займаючих, але питання про роль цих морфологічних відмінностей як умов розвитку фізичних, психологічних, інтелектуальних та інших властивостей залишається ще недостатньо вивченим. Конкретні наукові відомості про спортивні задатки стали нагромаджуватися в теорії фізичного виховання, фізіології і психології спорту завдяки вивченню вроджених властивостей нервової системи, анатоμο-фізіологічних даних, психічних процесів та їхнього значення для розкриття індивідуальних можливостей спортсменів в будь-якому виді спорту. Проте без систематичних занять навіть найсприятливіші спортивні задатки не перетворюються в здібності. Враховуючи вище сказане, великий обсяг рухових дій, необхідність постійного повторення рухових технік для зростання майстерності в цілому, можна стверджувати і про наявність задатків в бойових мистецтвах.

На підставі цього нами була висунута гіпотеза про стабільність властивостей нервової системи особистості, незалежно від стресових ситуацій і необхідності контролю цього явища, а також можливості застосування цього факту в підготовці спортсменів, що займаються єдиноборствами, а також осіб, присвятивших себе вивченням в бойових мистецтвах, працівників правоохоронних органів, складовою частиною підготовки яких є бойові мистецтва, зокрема дзю-дзюцу.

Дослідження ґрунтується на доступному в спортивній практиці методі тепінгметрії, який здійснюється ручним способом в умовах тренувального спортивного залу в різний час доби із систематичними педагогічними спостереженнями, контролем частоти серцевих скорочень, статистичною обробкою даних і аналізом отриманих даних у вигляді графічної кривої

Показовим є дослідження на прикладі спортсмена N.N (табл. 7.2). члена збірної України з ушу, саньда. Слід зауважити, що за час (2010–2014) від майстра спорту він дійшов до піку спортивної кваліфікації — ЗМСУ.

Нагадаємо, що поняття «сила — слабкість» є межею працездатності, тобто часом, протягом якого може підтримуватися збудження в клітинах головного мозку при довготривалих діях подразника. І найбільш інформативними, як з'ясовано, є показники максимальної частоти рухів за 30 с.

Таблиця 7.2.

Результати тепінгметрії Майстра спорту NN на передзмагальному етапі Кубка Світу з ушу, саньда (цит. за: О. Орлов, 2024)

Назва тесту / показника	Номер і час проведення тепінг-тесту						
	№ 1 19.00	№ 2 9.30	№ 3 19.30	№ 4 18.15	№ 5 21.45	№ 6 13.30	№ 7 21.30
ЧСС до тестування	16/64	17/68	15/60	16/64	15/60	17/68	14/56
ЧСС після тестування	17/68	15/60	17/68	16/64	16/64	16/64	17/68

продовження Таблиця 7.2.

Z_1 (кількість точок в 1 квадраті)	39	38	38	51	39	38	40
Z_2 (кількість точок в 2 квадраті)	34	37	32	38	32	33	38
Z_3 (кількість точок в 3 квадраті)	33	32	33	37	31	37	32
Z_4 (кількість точок в 4 квадраті)	33	30	33	37	34	32	35
Z_5 (кількість точок в 5 квадраті)	32	31	35	32	36	30	34
Z_6 (кількість точок в 6 квадраті)	35	33	43	38	41	39	43
$Z_{\text{заг.}}$ (кількість точок за 30 с)	206	201	214	233	213	209	222
\bar{X} (середня кількість точок)	34,33	33,5	35,66	38,83	35,5	34,83	37,00
Максимальна кількість точок (max)	39	38	43	51	41	39	43
Мінімальна кількість точок (min)	32	30	32	32	31	30	32
Час одиночного руху (ЧОР), мс	146	149	140	129	141	144	135
Відношення min частоти к max	0,820	0,789	0,744	0,627	0,756	0,769	0,744

Як показали результати дослідження (див. табл. 7.2), увечері найбільшими за величиною у нашому дослідженні були наступні показники: максимальна частота руху ($Z_{\text{заг.}}$) протягом періоду тесту дорівнює 233; середня максимальна кількість нанесення точок (\bar{X}) за весь період тесту становить 38,83; максимальна реалізація частоти руху (max) — 51 в одному квадраті (у нашому випадку — у першому; а також найкращий час одиночного руху (ЧОР), що визначається за формулою (1) й становить 129 мс.

$$\text{ЧОР} = \frac{t}{Z_{\text{заг.}}} \quad (7.4);$$

де: t — час проведення тесту; $Z_{\text{заг.}}$ — загальна максимальна кількість точок

Інформаційний показник (Z_{30}) слід інтерпретувати, як найбільш сприятливий час активності проведення технічних дій. Показник \bar{X} (середня максимальна кількість точок за 30 с) найбільш високе значення інтерпретуємо, як показник рівня активності проведення технічних дій за весь період бою.

Показники max і min інтерпретуємо як сприятливу і несприятливу серійність атакуючих дій, а їх співвідношення — як найкращу стабільність (рівність) проведення всього часу поєдинку. ЧОР трактуємо як швидкість одиночної дії (захисної або атакуючої). Показник відношення мінімальної до максимальної частоти руху інтерпретуються як стабільність ведення поєдинку. У нашому експерименті найкраща стабільність проявляється в більш пізній вечірній час, близько 19:00 (0,820) і втрачає свої переваги із перенесенням поєдинків на ще більш пізній час. Іншу картину ми спостерігаємо в обідній час, де зареєстрований непоганий показник стабільності, що дорівнює — 0,769.

Дане дослідження (див. табл. 7.2) лягло в основу висновків і практичних рекомендацій, що були розроблені для поїздки N.N. на Кубок світу: найсприятливіший час для проведення поєдинків для нього — це вечірній час, де проявляється найбільша інтенсивність (активність, хороший настрій), при хорошій можливості для швидких одиночних і серійних атакуючих і контратакуючих дій.

Окремим, незалежним нашим дослідженням, є визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС). На сьогодні система медичних і педагогічних досліджень має дані про пряму кореляцію різних хвилювань, відчуття невідомого, страху, з одного боку, і підвищення ЧСС, з іншого. На підставі цього протягом усього періоду досліджень (2010–2016 рр.), проводився контроль ЧСС (замірявся пульс пульсометром) до проведення поєдинків і після.

В умовах тренувальних занять такий же замір проводився перед проведенням тепінг-тесту і відразу ж після тестування. Вимірювання ЧСС в умовах тестування в тренувальній залі (див. табл. 7.2) і замір пульсу до проведення боїв і після проведення поєдинків (30 с відпочинку) мають схожі, по цілі, показники. У

73,0% випадків (О. Орлов, 2013) коли ЧСС до проведення поєдинку був трохи вище, ніж після — спортсмен здобував перемогу.

Що стосується нашого одиночного дослідження (див. табл.7.2), аналіз ЧСС не дав істотного результату щодо прогнозу виступів. Даний аналіз має місце, коли ми говоримо і про відбір обмеженої кількості спортсменів, що мають рівну технічну кваліфікацію, що володіють близькими фізичними здібностями і приблизно однаковим змагальним досвідом. У поєдинку завжди виникає питання побудови правильного тактичного малюнка бою, який залежить від ступеня функціональної підготовленості нервової системи, а, точніше, від її стомлюваності, що стало наступним етапом нашого дослідження.

На підставі таблиці 7.2 будуємо графік динаміки зміни частоти рухів (рис. 7.1), який відображає сплески і природні спади (стомлюваність) нервової системи. Виходячи із численних наукових досліджень і практичного досвіду, на основі встановлених особливостей, дана кількість квадратів (в даному випадку це б) може характеризувати тривалість всього встановленого часу поєдинку.

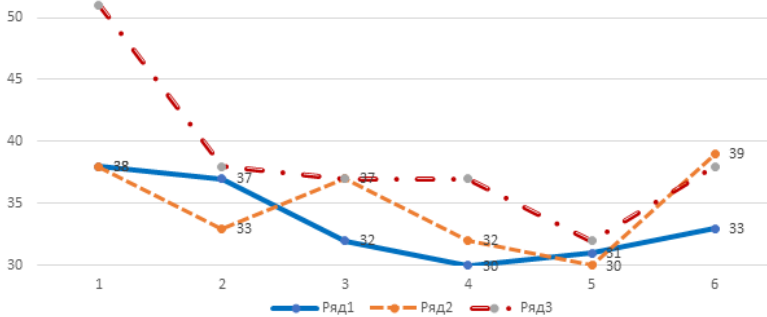


Рис. 7.1. Показники динаміки змін частоти рухів, виконаного N.N. в різний час доби (09:30 — 18:15): ряд 1 — результати теплінг-тесту, проведеного в 9:30; ряд 2 — результати теплінг-тесту, проведеного в 13:30; ряд 3 — результати теплінг-тесту, проведеного в 18:15 (цит. за: О. Орлов, 2023)

Аналіз кривої динаміки частоти рухів в ранковий час показує:

1) Спад частоти рухів до четвертого квадрата, який можна позначити, як середина другої половини бою.

2) Відповідно до цього слід передбачити в тактиці ведення поединку цей факт, як помірно уважне ведення бою (атака з-під укриття). За умови відсутності грубих помилок (пропусків атакуючих дій противника) набратися терпіння і чекати помилки противника.

3) Сплеск частоти рухів в п'ятому і шостому квадраті — друга половина бою і до кінця поединку — вихід з укриття, активні серійні багатоходові комбінаційні атакуючі дії.

Аналізуючи криву динаміки частоти рухів в обідній час (див. рис.7.1), ми бачимо дещо іншу картину:

1) чергування активності на початку поединку;

2) робота першим номером до середини бою;

3) перехід на вичікування помилок, робота на контратаках до середини другої половини бою, увагу при атаках противника;

4) різка активізація атакуючих дій в кінцевій фазі поединку, коли пройшло майже $2/3$ часу поединку.

Аналіз динаміки кривої частоти рухів, виконаної у вечірній час показує: 1) різка, серійна активізація атакуючих дій, спрямована якщо не на отримання дострокової перемоги, то на «заробіток» балів (запасу міцності); 2) уважність на атакуючі дії противника в середині першої половині поединку; 3) робота за допомогою одиночної техніки, після якої відхід в сторону до середини другої половини; 4) активізація атакуючих дій в кінці поединку.

Всі ці рекомендації мають місце, навіть у разі незначного, часткового збою, що характерно для всіх видів єдиноборств (пропуску ударів, що призвели до переваги у бою противника за балами), про що стверджує і в своїх репортажах Володимир Гендлін «кожен боксер має право на перемогу до першого пропущеного удару».

Те саме можна стверджувати відносно важливості формування цілеспрямованої дії, доведеної до автоматизму внаслідок усвідомленого багаторазового повторення одних і тих самих

рухів або вирішення типових завдань у навчальній діяльності. Навик характеризується високим ступенем освоєння руху, відсутністю поелементного усвідомленого регулювання і контролю за його виконанням. Розрізняють перцептивні (чуттєві), інтелектуальні і рухові навички.

Отримані результати підтвердили відомий науковий факт залежності психомоторної працездатності від стану нервової системи, а експериментальні та теоретичні дослідження дозволили зробити *наступні висновки*:

1. У передбаченні будь-яких бойових дій у людини виникає особливий психологічний та емоційний стан, однак, максимального рівня він досягає в поєдинку. А, отже, важливо досягти так званої бойової готовності — бойового стану і бажано це зробити якомога швидше.

2. Встановлено факт, що поняття «сила — слабкість» є межею працездатності, тобто часом, протягом якого може підтримуватися збудження в клітинах головного мозку при довготривалих діях подразника.

3. З'ясовано, що найбільш інформативними для контролю психофізіологічного стану і функціональних здібностей є показники максимальної частоти рухів за 30 с.

4. Проведення тепінг-тесту дозволяє визначити: *рівень загального обсягу виконаної роботи, або найбільш сприятливий час проведення поєдинку, показник рівня активності атакуючих і захисних дій за весь період бою; сприятливий час проведення серійності дій; стабільність проведення бою; швидкість одиночного руху.*

5. Проведення тепінг-тесту спрощує процес відбору та комплектування команди для участі в змаганнях та інших заходах.

6. Використання методу контролю функціональних здібностей і психофізіологічного стану шляхом проведення тепінг-тесту спрощує процес вироблення тактики і стратегії ведення поєдинку, залежно від функціонування нервової системи.

Ефективність обраної методики контролю була, згодом, підтверджена неодноразово.

Латентний же час рухових реакцій (ЛЧРР), або рефлексометрія, вимірюється в тому випадку, коли подається світловий сигнал. Час реакції визначається із моменту подачі сигналу «світло», до моменту натискання на сигнальну кнопку, яку досліджуваний тримав у правій опущеній руці. Світловий подразник повторюється десятикратно з інтервалами часу, заданими заздалегідь в автоматичному режимі.

Сумарний час реакції реципієнта на 10 повторень світлових подразників фіксується цифровим індикатором лічильника з точністю до 0,001 с.

7.6. Завдання тестового контролю

Рівень знань студентів з питань теорії та методики навчання бойовому мистецтву дзю-дзюцу повинен оцінюватися із використанням кредитно-модульної системи при загальній кількості п'яти кредитів, що становлять 90 питань (див. Додатки). Ці модулі містять знання з таких розділів:

Введення в бойові мистецтва.

1. Основи базової техніки.
2. Підготовка в бойових мистецтвах.
3. Змагальна діяльність та показові виступи.
4. Нижче наведено приклади приблизного формування модулів.

Модуль 1. Введення в бойові мистецтва.

1. Що означає «Бу» в дослівному перекладі?
2. З яких елементів складається базова техніка (Кіхон Вадза) дзю-дзюцу?
3. Чим закінчуються і починаються бойові мистецтва?
4. Болюча технічна дія на кисть. Як вона називається?
5. У ситуаціях, пов'язаних із нападом на вас або близьких до вас людей (бойових дій), що заборонено?
6. Дати визначення поняттю «бойовий дух»?
7. Дати визначення поняттю «сейси-о-теєцу»?
8. Знерухомилення нападника (кансетсу). Це що таке?

9. Майстри бойових мистецтв Сходу наполягають на вивченні глибокого червеного дихання або, як його ще називають, дихання «животом». У чому полягає зміст методу дихання «животом»?
10. На початковому етапі підготовки в бойових мистецтвах доцільно більше уваги приділяти чому?
11. На філософське зростання людини, що займається дзю-дзюцу, впливають кілька факторів. Які?
12. Основним девізом бойового мистецтва дзю-дзюцу є вираз?
13. Умовами, що визначають ефективне використання м'язової сили, є що?
14. Що означає вираз «ефективна реалізація бойового прийому»?
15. Що об'єднує такі назви, як: «будзюцу» і «ушу»?
16. Що означає «Кі» в Японії або «Ци» в Китаї?
17. Що означає дзю-дзюцу?
18. Що таке Додзьо?
19. Які основні методи тренувань у дзю-дзюцу?
20. Які основні принципи поведінки в реальному бою?

Тема 2. Основи базової техніки

1. Що формують високі моральні якості, самодисципліна, готовність до самопожертви?
2. Яка команда подається для початку медитації?
3. Що відноситься до психологічних причин помилок учнів під час занять бойовими мистецтвами?
4. З чого формується особистість бійця?
5. Чим обумовлені методи навчання в бойових мистецтвах?
6. Що є найбільш ефективною умовою проведення технічної дії?
7. В якому випадку удар ногою або рукою буде найбільшої сили?
8. Оя цукі та г'яку цукі — це методи нанесення ударів руками. У чому їх відмінність?
9. Що є особливостями психологічної підготовки в бойових мистецтвах?
10. Техніка падіння на бік (йоко укемі). Як вона виконується?

11. Техніка перекаату вперед (має кайтен укемі). Як вона виконується?
12. Яким чином виконується техніка переміщень «аюмі аші»?
13. Техніка переміщень «нусумі аші» виконується яким чином?
14. Техніка переміщень «цугі аші» виконується яким чином?
15. Що розуміється під «очищаючим» тренуванням в бойових мистецтвах?
16. Яким чином виконується техніка падіння вперед (має укемі)?
17. Які існують види здавлювання?
18. Які особливості фізичної підготовки в дзю-дзюцу?
19. Які сприятливі умови можуть виникнути в поєдинку при атакуючих діях противника?
20. Які сприятливі умови можуть виникнути в поєдинку при захисних діях противника?
21. Що таке виконання техніки в різних режимах?
22. Що таке Дзіготай? Його роль під час проведення поєдинку.
23. Що таке Фудошин? Його роль у дзю-дзюцу та бойових мистецтвах взагалі.
24. Що таке Заншин? Його роль у дзю-дзюцу та бойових мистецтвах взагалі.
25. Як виконується команда «сейдза дзазен»? Для чого вона існує?
26. Який елемент техніки обов'язково виконується перед поворотом на 180°?
27. Яка постановка тулуба необхідна під час виконання техніки дзю-дзюцу?
28. Яка роль «темашіварі» у бойових мистецтвах?
29. Як називається костюм для занять дзю-дзюцу?
30. В якій частині залу знаходяться учні дзю-дзюцу?

Тема 3. Підготовка в бойових мистецтвах

1. Айкі-дзюцу. У перекладі з японської мови значить?
2. У бойових мистецтвах існує вираз «початкове положення тіла». Що це таке?
3. Від чого залежить успіх в діяльності учнів при оволодінні технікою і тактикою різних шкіл бойових мистецтвах?

4. Єдиноборство, що виникло в Японії в 1882 р., об'єднує елементи бойових прийомів інших шкіл, що в дослівному перекладі означає «Шлях гнучкості і м'якості» і мало назву дзюдо. Назвіть прізвище засновника.
5. На які види поділяються рухи залежно від форми траєкторії?
6. Як називається комплекс фізичних і дихальних вправ, в результаті виконання якого відбуваються позитивні зміни у стані організму людини?
7. Як дослівно перекладається з китайської мови «кунг-фу»?
8. Монастир Шаолінь-сі, заснований, згідно з легендою, Бодхі-харма. Що це слово означає, в перекладі з китайської мови?
9. На яких якостях базується педагогічна майстерність вчителя бойових мистецтв?
10. Що означає слово «самурай»?
11. Стан «оперативного спокою», в якому відсутні зовнішні (видимі) руху, але концентровано вбирається цілеспрямованість до дій. Як цей стан називається?
12. Стартове положення в бойових мистецтвах. Що це таке?
13. Хто заснував Кемпо-карате?
14. Яким чином досягається раціональна організація рухів в бойових мистецтвах?
15. Що означає вираз «ефективна реалізація бойової техніки»?
16. Яка загальна характеристика поняття «наука виживання»?
17. Які завдання ставиться перед спеціальною підготовкою охоронців (СПО)?
18. Які основні принципи виконання техніки дзю-дзюцу?
19. Яку назву має збірник правил поведінки в залі в бойових мистецтвах Японії?

Тема 4. Змагальна діяльність і показові виступи

1. У змаганнях з дзю-дзюцу що означає оцінка «Вазарі»?
2. У змаганнях з дзю-дзюцу для з'ясування непорозумінь, що виникають під час боротьби в партері на краю татамі, подається команда «не рухатися», після якої відтворюється ця позиція на середині татамі. Як називається ця команда?

3. Скільки існує основних способів виведення із рівноваги?
4. У команді «Йоши!» визначається дія. Яка саме?
5. В крайньому випадку одним із бійців подається команда «Маїті». Що це означає?
6. У різний час підготовки в бойових мистецтвах існують свої етапи підготовки. У чому суть «етапу удосконалення виконання основних технічних дій»?
7. У техніці дзю-дзюцу існують які види удушень?
8. За яких умов виконується результативний кидок?
9. Що є забороненим у змаганнях із дзю-дзюцу?
10. Яка команда є командою закінчення рухових дій в дзю-дзюцу?
11. Кері Вадза — один із розділів базової техніки дзю-дзюцу. Що це таке?
12. Один з розділів змагань із дзю-дзюцу є «ката». Яким чином проходять ці змагання?
13. У чому різниця підготовки до змагань і до показових виступів?
14. Які критерії оцінки результатів участі в показових виступах?
15. Які документи подаються до мандатної комісії для участі у змаганнях?
16. Які документи регламентують спортивні змагання?
17. Які критерії оцінки роботи суддівської колегії на змаганнях?
18. Скільки часу виділяється на показові виступи?
19. З якою метою організовуються показові виступи?
20. Назвіть види змагань в бойових мистецтвах.

Теми рефератів:

1. Виховання підростаючого покоління в процесі занять бойовими мистецтвами.
2. Історичний нарис теорії розвитку Дзю-дзюцу.
3. Успіхи наших єдиноборців на міжнародних змаганнях.

4. Роль Дзю-дзюцу у формуванні особистості молодшої людини.
5. Наочність і доступність вивчення техніки дзю-дзюцу різними групами населення.
6. Дзю-дзюцу-це шлях до розширення особистісних можливостей.
7. Особливості фізичної підготовки в Дзю-дзюцу.
8. Морально-етичні якості Дзю-дзюцу.
9. Методика викладання бойових мистецтв в групах оздоровчого спрямування.
10. Контроль дихання в бойових мистецтвах.
11. Медитація — стан глибокого розслаблення в бойових мистецтвах.
12. Вивчення техніки Дзю-дзюцу, як спосіб боротьби з депресивним станом.
13. Спортивні змагання з Дзю-дзюцу та вік спортсменів.
14. Підготовка групи до показових виступів.
15. Регулювання емоційного стану спортсмена при підготовці до змагань.
16. Навчальні поєдинки в Дзю-дзюцу — ефективний спосіб у підготовці спортсмена, перевірка своїх можливостей до самозахисту в бойовій ситуації.
17. Психологічні та емоційні особливості Дзю-дзюцу.
18. Заняття Дзю-дзюцу як метод профілактики серед важких підлітків.
19. Моральне виховання підростаючого покоління в процесі навчально-тренувальних занять бойовими мистецтвами (Дзю-дзюцу).
20. Особистість вчителя-майстра бойових мистецтв і моральне виховання юного спортсмена.
21. Контроль у підготовці спортсменів до змагань з Дзю-дзюцу.
22. Зміст комплексного контролю та оцінка базової підготовленості учня Дзю-дзюцу.
23. Облік в процесі спортивних тренувань в Дзю-дзюцу.

Висновки до Розділу 7:

1. Метою педагогічного контролю в спортивній діяльності є оптимізація тренувального процесу підготовки і змагальної діяльності учнів на основі об'єктивної оцінки різних сторін їхньої підготовленості та функціональних можливостей найважливіших систем організму.

2. Проведений теоретичний аналіз і узагальнення досвіду педагогічної спортивної та бойової практики дозволяє стверджувати, що ефективність змагань і проведення бойових дій можливо лише за умови ретельного комплексного контролю всіх сторін підготовленості.

3. У практиці спортивних і бойових єдиноборств контроль і оцінка ефективності педагогічних дій проводиться за показниками підготовленості — фізичної, технічної, вольової та інших її видів.

4. При аналізі результатів комплексного контролю повинно, одного боку, передбачатися отримання показників, що передаються генетично і мало залежать від процесу тренувальних занять: антропометричні показники (зріст, вага, тип конституції), тип нервової системи переважний тип темпераменту, та, з іншого, отримання показників, що характеризують технічну і тактичну підготовленість, рівень розвитку фізичних здібностей, рухливість бійця в різних умовах навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності, тобто показників, схильних до істотних змін процесу тренувальних занять дзю-дзюцу.

5. Педагогічні тестування повинні використовуватися для вивчення рівня розвитку основних фізичних здібностей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності, а також інших якостей і властивостей організму.

6. Проведений аналіз обґрунтованості та інформативності методів дослідження функціональних можливостей студентів і результати попередніх експериментів дозволяють з цілого ряду методик вибирати, як основний, Гарвардський степ-тест (ГСТ) для оцінки реактивності серцево-судинної системи.

7. Використання методу контролю функціональних здібностей і психофізіологічного стану шляхом проведення теплінг-тесту спрощує процес формування тактики і стратегії ведення поєдинку залежно від функціонування нервової системи.

Теми і питання для обговорення на семінарських заняттях:

1. Взаємозв'язок методів контролю: педагогічного, соціально-психологічного та медико-біологічного в спортивній практиці.
2. Травматизм в єдиноборствах і «м'язова чутливість».
3. Способи контролю стану серцево-судинної системи.
4. Способи контролю стану дихальної системи.
5. Методи вимірювання параметрів рухової активності.

Практичні завдання:

1. Вимірювання фізичного розвитку єдиноборців
2. Оцінка фізичних здібностей
3. Вимірювання функціональних можливостей серцево-судинної системи.
4. Вимірювання функціональних можливостей дихальної системи.
5. Вимірювання психофізіологічного стану єдиноборців.

Теми для самостійної дослідницької роботи:

1. Вплив фізичних здібностей на ефективність виконання кидкової техніки
2. Вивчення частоти рухів єдиноборців в різних навантажувальних режимах
3. Спритність і координаційні здібності в спортивних і бойових єдиноборствах.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ

1. Арзютов Г.М. Багаторічна підготовка у спортивних єдиноборствах. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 1999. 410 с.
2. Арзютов Г.М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо): автореф. дис. ... д-ра пед. наук: спец. 13.00.02 «Теорія і методика навчання фізичній культурі і спорту», 13.00.04 — Теорія і методика професійної освіти. Київ, 2000. 41 с.
3. Артюшенко А.О., Артюшенко О.Ф., Трубенко О.А. Особливості прояву рішучості в учнів шкільного віку в процесі занять фізичною культурою. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019. Вип. 3(111). С. 12–16.
4. Артюшенко А.О., Чистовська Ю.Ю. Features of mental states in representatives of different types of sports. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». 2024. Вип. 3 (175). С. 18–22.
5. Безкопильний О.О., Сущенко Л.П., Артюшенко А.О. Особливості підготовки майбутніх учителів фізичної культури в закладах вищої освіти Нідерландів. Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія «Педагогічні науки». 2020. Вип. 2. С. 202–207. doi: 10.31651/2524–2660–2020–2–202–207.
6. Беленічев І.Ф., Гуніна Л.М., Горчакова Н.О., Бухтіярова Н.В., Самура І.Б. [та ін.]. Спортивна фармакологія. Підручник; в 2-х томах. Вінниця: Видво «Нова книга», 2023. Т. 1, 325 с.
7. Бойко В., Данько Г. Поточний контроль за станом працездатності борців. Наука в олімпійському спорті. 1997. № 2. С. 17–22.
8. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Управління та контроль у тренувальному процесі борців. Київ: УДУФВС, 1997. 50 с.
9. Бондаренко, В.В. Формування рухових умінь та навичок курсантів вищих навчальних закладів МВС України у процесі занять зі спеціальної фізичної підготовки. Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Чернігів, ЧНУ ім. Т.Г. Шевченка, 2012. 238 с.
10. Бушинкан Дзю-дзюцу Камоку. Агестаційна програма–2015 / укладач Є.О. Радішевський. Одеса: Бушинкай Хамбу, 2015. 36 с.
11. Вербецька А.М., Орлов О.І., Гуніна Л.М. Формування здоров'я-збережувального середовища у закладах вищої освіти під час оволодіння бойовим мистецтвом Дзю-дзюцу. Збірка тез II-ої Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації навчального процесу здобувачів вищої освіти», присвяченої 123-

- ій річниці Національного університету «Запорізька політехніка». Запоріжжя, 23–24.11.2023. Запоріжжя: Вид-во ЗНУ, 2023. С. 90–92. https://drive.google.com/file/d/1h37a1rutNDf4_9ftRV7eZ1YyDBrsZBwk/view?ts=656f0dc1.
12. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: ЦУЛ, 2021. 384 с.
 13. Войтенко В.Л., Гуніна Л.М. Зміни ультраструктури тканин литкового м'язу та міокарда під впливом фізичного навантаження в експерименті. Актуальні проблеми медицини. 2020. Т. 20. Вип. 2. С. 114–118.
 14. Волков В. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді. Київ: Знання України, 2004. 82 с.
 15. Волков В.Л. Вільна боротьба: комплексна оцінка базової підготовленості. Стан здоров'я, фізична підготовленість, функціональні можливості, психофізіологічний стан. Київ: Нора-принт, 2000. 64 с.
 16. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Вид-я 2-е, перероб. і доп. Київ: Освіта України, 2016. 464 с.
 17. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Київ: Олімпійська література, 2002. 293 с.
 18. Волков Л.В. Теорія спортивного відбору: здібності, обдарованість, талант. Київ: Вежа, 1997. 128 с.
 19. Волков Л.В., Орлов О.І. Диференційована оцінка здібностей студентів фізичного виховання при відборі для занять бойовими мистецтвами (Джиу-джитсу). Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Київ–Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2001. С. 78–83.
 20. Гельвецій К.А. Про людину, її розумові здібності та її виховання; перекл. з франц. Валер'яна Підмогильного. Київ, Основи, 1994. 416 с.
 21. Гінзбург І.В., Тищенко В.О. Джиу-джитсу як засіб підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів закладів вищої освіти МВС України. Єдиноборства. 2023. № 2(28). С. 26–35. doi: 10.15391/ed.2023–2.03.
 22. Гуніна Л.М. Вектори нутритивно-метаболічної підтримки підготовки спортсменів: стимуляція фізичної працездатності й постнавантажувальне відновлення. Матеріали VII Міжнародної інтернет-конференції «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини». Одеса, 17–18 жовтня 2023 р. Одеса, Вид-во «Букаев В.В.», 2023. С. 58–62.
 23. Гуніна Л.М., Атаман Ю.О., Беленічев І.Ф., Войтенко В.Л., Носач О.В. Лабораторний моніторинг і нутритивно-метаболічна підтримка процесу підготовки спортсменів (монографія); за заг. ред. Л.М. Гуніної, Ю.О. Атамана. Суми, Видавництво СумДУ, 2023. 549 с.
 24. Деделюк Н.А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні : навч. посіб. для студ. Луцьк: Волинь, 2018. 185 с.
 25. Драч І.І. Реалізація основних завдань Інституту вищої освіти НАПН України в умовах воєнного стану. Вісник НАПН України. 2023. Т. 5, № 1. С. 1–7. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5107>.

26. Еселбаева А.К., Орлов А.И., Тауасарова Д.А., Түтібаев Қ.А. Студенттердің салауатты өмір салтын қалыптастыруындағы дене жаттығуларының әсері. Жаһандық ғылым және инновация 2023: Орталық Азия: Педагогикалық ғылымдар сериясы. 2023. Т. XI, № 1(19). С. 59–61.
27. Кім К.В. Теоретико-методологічні основи вивчення процесу професійного становлення майбутнього правоохоронця під час навчання у ВНЗ. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2008. № 3. С. 291–295.
28. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2008. 275 с.
29. Крутов В.В., Нікітенко О.В., Михник В.С. Особливості застосування спеціальних больових прийомів в розділі демонстрація прикладної техніки рукопашного бою. OLYMPICUS. 2024. № 2. С. 110–119. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-2.14>.
30. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посібн. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.
31. Макачук М.Ю., Куценко Т.В., Кравченко В.І., Данилов С.А. Психофізіологія: навчальний посібник. Київ: ООО «Інтерсервіс», 2011. 329 с.
32. Москаленко В.Ф., Гульчій О.П., Голубчиков М.В., Ледошук Б.О. Біостатистика. Київ, Книга Плюс, 2009. 184 с.
33. Олешко В.Г. Моделювання процесу підготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту. Київ, ДМП «Полімед», 2005. 251 с.
34. Орлов А.И., Еселбаева А.К. Қозғалыс қабілеттігінің педагогикалық бақылаудың Ғылыми-әдістемелік негіздері: оқу құралы. Алматы: Альманахъ, 2023. 194 бет.
35. Орлов О., Середній Г. Медитативні техніки у бойовому мистецтві джиу-джитсу як засіб зняття нервово-емоційного напруження у студентів вищих навчальних закладів Матеріали VIII всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми розвитку спортивних ігор, спортивних дисциплін і туризму у закладах освіти». Київ, 16 травня 2014 р. Переяслав-Хмельницький: ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди». Київ: Міленіум, 2014. С. 480–485.
36. Орлов О. Актуальні проблеми початкової школи бойових мистецтв (Дзю-дзюцу) у вищому навчальному закладі. Бойові мистецтва. Ключі до вдосконалення. Харків: Граф Икс, 2010. № 6. С. 20–22.
37. Орлов О. Взаємозв'язок фізичних, функціональних та психофізіологічних показників у структурі підготовленості студентів при початковому навчанні бойовим мистецтвам. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008. № 3–4. С. 56–61.
38. Орлов О. Визначення базової готовності студентів до навчання бойовим мистецтвам. Спортивний вісник Придніпров'я. 2012. № 2. С. 26–29.

39. Орлов О. Організаційні методичні основи початкової школи навчання бойовим мистецтвам (на прикладі Джиу-джитсу) студентської молоді. Матеріали міжнародної наукової конференції «Актуальні проблеми фізичної культури та спорту в сучасних соціально-економічних умовах». Харків-Запоріжжя, 2005. Ч. 2. С. 72–79.
40. Орлов О. Організація навчально-тренувальних занять студентської молоді при початковому навчанні бойовим мистецтвам (на прикладі джиу-джитсу). Спортивний вісник Придніпров'я. 2006. № 2. С. 99–102.
41. Орлов О. Підготовка учасників туристичних походів до екстремальних ситуацій. Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»: науково-теоретичний збірник. Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2009. С. 74–77.
42. Орлов О. Структура і зміст початкової спортивної підготовки студентської молоді в бойових мистецтвах (на прикладі джиу-джитсу). Спортивний вісник Придніпров'я. 2007. № 2–3. С. 149–151.
43. Орлов О., Борщевська Ю. Альянс школа бойових мистецтв. Світ єдиноборств. 2002. № 3 (28). 27 с.
44. Орлов О., Волков В. Особливості планування тренувальних навантажень у фізичній підготовці студентів при початковому навчанні бойовим мистецтвам (на прикладі Джиу-джитсу). Молода спортивна наука України: 36. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів: НВФ «Українські технології», 2005. Вип. 9, Т. 1. С. 47–50.
45. Орлов О., Волков Л. Основи побудови річного циклу навчання бойовим мистецтвам студентів вищих навчальних закладів. Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»: збірник наукових праць. 2013. Т. II, Вип. 28. С. 244–250.
46. Орлов О., Руденко О. Роль систематичних занять бойовими мистецтвами студентів факультету фізичного виховання у підвищенні адаптивних можливостей організму. Матеріали VIII всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми розвитку спортивних ігор, спортивних дисциплін і туризму у закладах освіти». Переяслав-Хмельницький: ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди», 16 травня 2014 р. Київ: Міленіум, 2014; С. 474–479.
47. Орлов О., Середній Г. Основи формування структури педагогічних дій виховної спрямованості серед молодших школярів у процесі занять бойовими мистецтвами. Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту і туризму у закладах освіти: матеріали X Всеукраїнської студентської наук.-практ. конф. Переяслав-Хмельницький, 18 травня 2016 р. Київ: ФОП Домбровська Я.М., 2016. С. 83–88.
48. Орлов О.І. Анкетування як метод опитування у практиці підготовки спортсменів. Сучасні форми і методи організації освітнього процесу в

- умовах цифрової трансформації: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-методичної конференції. Одеса, 14 грудня 2023 р. Одеса: Університет Ушинського, 2023. С. 68–73
49. Орлов О.І. Бойові мистецтва курс Джиу-джитсу: навчальний план та програма курсу для студентів вищих навчальних закладів з фізичної культури та факультетів фізичного виховання. Бориспіль: Ризографіка, 2005. 36 с.
 50. Орлов О.І. Бойові мистецтва в системі навчання студентів факультету фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорт: зб. наук. праць; під ред. С.С. Єрмакова. Харків, 2001. Т. XXIII, № 14. 68 с.
 51. Орлов О.І. Методика навчання бойовим мистецтвам студентів вищих навчальних закладів: дис. ... канд. пед. наук: спеціальність 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Переяслав-Хмельницький, 2013. 208 с.
 52. Орлов О.І. Методичні основи початкового навчання студентів бойовим мистецтвам: Навчально-методичний посібник. Переяслав-Хмельницький: «Видавництво К С В», 2014. 92 с.
 53. Орлов О.І. Особливості фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку у процесі занять бойовими мистецтвами. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини зб. наук. праць. 2015. Вип. 8. С. 260–267.
 54. Орлов О.І. Періодизація тренувального процесу при заняттях бойовим мистецтвом дзю-дзюцу підлітків віком 14–17 років. OLIMPICUS. 2024. № 2..С. 154–166. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-2.20>.
 55. Орлов О.І. Теоретичне обґрунтування вибору видів бойових мистецтв для навчання студентів факультету фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук праць. Київ.-Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2001. С. 47–55.
 56. Орлов О.І., Герасименко Анастасія. Заняття бойовим мистецтвом джиу-джитсу як форма позакласної роботи для дітей молодшого шкільного віку. Актуальні проблеми розвитку спортивних ігор, спортивних дисциплін і туризму в закладах освіти: матеріали VIII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. Київ, 16 травня 2014 р. Київ: Міленіум, 2014. С. 389–395.
 57. Орлов О.І., Гуніна Л.М., Височіна Н.Л. Корекція проявів психоемоційного стресу в студентів: медитативні техніки у сполученні з фармакологічною підтримкою в бойовому мистецтві дзю-дзюцу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». 2024. Вип. 3К(176). С. 368–374. doi: <https://doi.org/10.31392/UDUnc.series15.2024>.
 58. Орлов О.І., Зінченко Сергій. Актуальні проблеми навчання і тренування дітей старшого шкільного віку бойовим мистецтвам в загальноосвітніх

- школах Актуальні проблеми розвитку спортивних ігор, спортивних дисциплін і туризму в закладах освіти: матеріали VIII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. Київ, 16 травня 2014 р. Київ: Міленіум, 2014. С. 418–423.
59. Орлов О.І., Малинський І.Й., Головащенко Р.В. Теоретичне обґрунтування необхідності раціонального використання фізичних навантажень у препубертатному періоді в школярів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». 2024. Вип. 3К(176). С. 374–380. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).82](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).82).
 60. Орлов О.І., Чик Брайан Кевін. Прогнозування функціональної підготовленості і побудови варіативної тактики ведення поєдинку елітних єдиноборців на основі оцінки психофізіологічного стану. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». 2024. Вип. 8(181). С. 188–195. doi: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).34](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).34).
 61. Орлов Олександр, Гуніна Лариса, Авсієвич Віталій, Крупеня Світлана, Орлов Анатолій. Вплив донаторів оксиду азоту на покращення функціональних можливостей серцево-судинної системи і спеціальної тренуваності представників силових видів спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2024. — № 1. С. 159–175. doi: [10.32540/2071-1476-2024-1-159](https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-1-159).
 62. Орлов Олександр, Гуніна Лариса. Лактат за фізичних навантажень — друг чи ворог? Матеріали II міжнародної науково-практичної конференції «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» [Електронне видання]: збірник матеріалів (м. Ірпінь, 24–25 травня 2024 р.). Ірпінь: Державний податковий університет, 2024. 274 с. С. 193–200.
 63. Орлов Олександр, Руденко Олег. Мотивація до здорового способу життя студентської молоді, шляхом занять бойовим мистецтвом джиу-джитсу факультет фізичного виховання. Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту і туризму у закладах освіти: матеріали IX Всеукраїнської студентської наук.-практ. конф. Переяслав-Хмельницький, 15 травня 2015 р. Київ: ФОП Лукашевич О.М., 2015. С. 50–54.
 64. Орлов Олександр. Особливості формування фізичних здібностей студентів вищих навчальних закладів у практиці занять бойовим мистецтвом ушу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. № 2. С. 129–135.
 65. Осипов В.П., Лук'янова Е.М., Антипкин Ю.Г. [та ін.]. Методика статистичної обробки медичної інформації в наукових дослідженнях; під ред. В.П. Осипова. Київ: Планета людей, 2002. 200 с.

66. Панок В.Г. Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українсько-го народу в часи війни: питання теорії і методології. Вісник НАПН України. 2023. Т. 5(2). С. 1–9. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5218>
67. Пліско В.І., Носко М.О. Використання заходів фізичного впливу з тактичним осмисленням ситуацій відповідно до ступеня загрози: монографія. Чернігів, ЧНУ ім. Т.Г. Шевченка, 2010. 246 с.
68. Пліско В.І., Бутов С.Є. Визначення критеріїв оцінки проявів небезпеки в екстремальних ситуаціях працівниками органів внутрішніх справ. Київ, 2008. 134 с.
69. Русанівський С.В., Федченко О., Крук О.М. [та ін.]. Характеристика психоемоційного стану майбутніх поліцейських у процесі занять боротьбою самбо. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». 2020. №5 (125). С. 132–135.
70. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія й практичні аспекти: підручник. Київ: КНТ, 2010. 776 с.
71. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика: підручник; у 2-х кн. Книга I, 784 с. Теоретичні основи спортивного відбору, Книга II, 672 с. Відбір у різні види спорту. Тернопіль: Навчальна книга «Богдан», 2009.
72. Чередник О.П., Ткаченко В.І. Організація охорони фізичних осіб. Навчальний посібник. Київ: «ТОВ «Юрка Любченка», 2017. 416 с.
73. Шиян Б.М., Вацеба О.М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга «Богдан», 2008. 276 с.
74. Abramova T., Iordanskaya F., Gunna L., Sammelvuo T., Dmitriev A. La prepa physique volleyball. Entrainement et tactiques nouvelles technologies suivi edical et nutrition (Monograph). Paris: Maison d'édition de littérature sportive, 2022. 398 p.
75. Akiyoshi Y., Radishevsky E. Moto-Ha Yoshin Ryu Jujutsu. Kyiv: Alpha Prime, 2005. 174 p.
76. Aleksandrov D.O., Okhrimenko I.M., Drozd O.I. Psychological adaptation of Ukrainian National police officers for law enforcement activities. Science and Education. 2017. V. 11. P. 35–45.
77. Andreato, L.V., Lara, F.J.D., Andrade, A., & Branco, V.H.M. (). Physical and physiological profiles of Brazilian jiu-jitsu athletes: a systematic review. Sports medicine-open. 2017. V. 3(1). P. 1–17.
78. Arvey R.D., Landon T.E., Nutting S.M., Maxwell, S.E. Development of physical ability tests for police officers: a construct validation approach. J. Appl. Psychol. 1992. V. 77(6). P. 996.
79. Baechle Thomas R., Roger W. Earle Essentials of Strength Training and Conditioning; 3rd Edition. N.-Y. L.: Human Kinetics: Hardback Book, 2008. 656 p.

80. Baglivio M.T., Wolf K.T., Piquero A.R., Epps N. Relationships between adverse childhood experiences (ACEs) and juvenile offending trajectories in a sample of juvenile offenders. *J. Crim. Justice*. 2015. V. 43, N 3. P. 229–241.
81. Bean A. *Sports Supplements: Which nutritional supplements really work*. N.-Y. — L.: Human Kinetics, 2012. 363 p.
82. Beck KL, von Hurst PR, O'Brien WJ, Badenhorst CE. Micronutrients and athletic performance: A review. *Food Chem. Toxicol*. 2021. V. 158. P. 112618. doi: 10.1016/j.fct.2021.112618.
83. Behringer M., Montag J., Franz A., McCourt M.L., Mester J., Nosaka K.K. (.Exhaustive exercise--a near death experience for skeletal muscle cells? Med. Hypotheses. 2014. V. 83, N 6. P. 758–765. doi: 10.1016/j.mehy.2014.10.005.
84. Bernat-Adell M.D., Collado-Boira E.J., Moles-Julio P., Panizo-González N., Martínez-Navarro I., Hernando-Fuster B. Recovery of Inflammation, Cardiac, and Muscle Damage Biomarkers After Running a Marathon *J. Strength Cond. Res*. 2021. V. 35. N 3. P. 626–632. doi: 10.1519/JSC.0000000000003167.
85. Biesta G. *The future of teacher education: Evidence, competence or wisdom? A companion to research in teacher education*. Springer, Singapore. 2017. — P. 435–453.
86. Bloomer R.J., Farney T.M., Trepanowski J.F., McCarthy C.G., Canale R.E., Schilling B.K Comparison of pre-workout nitric oxide stimulating dietary supplements on skeletal muscle oxygen saturation, blood nitrate/nitrite, lipid peroxidation, and upper body exercise performance in resistance trained men. *J. Int. Soc. Sports Nutr*. 2017. V. 16. P. 2234— 2242. doi: 10.1186/1550-2783-7-16.
87. Bondarenko V., Okhrimenko I., Tverdokhvalova I., Mannapova K., Prontenko K. Formation of the Professionally Significant Skills and Competencies of Future Police Officers during Studying at Higher Educational Institutions. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 2020. V. 12(3). P. 246–267.
88. Bondarenko V., Okhrimenko I., Yevdokimova O., Sydorhuk N., Dzhezhyk O., Boichuk I., Bloschchynskiy I. Professional skills and competencies of the future police officers. *Int. J. Appl. Exe. Physiol*. 2020. V. 9(5). P. 35–43.
89. Bourg B.J. Ground control for officers. *Tactical Response Magazine*, 2013. V. 11. P. 58–61.
90. Brooks G.A., Osmond A.D., Arevalo J.A., Duong J.J., Curl C.C., Moreno-Santillan D.D., Leija R.G. Lactate as a myokine and exerkine: drivers and signals of physiology and metabolism. *J. Appl. Physiol.* (1985). 2023. V. 134, N 3. P. 529–548. doi: 10.1152/jappphysiol.00497.2022.
91. Brouwer, B. et al. . *Human movement and sports in 2028. Een blik in de toekomst van lichamelijke opvoeding/bewegingsonderwijs en sport op school*. Amsterdam, Postbus. 2011. 80 p.

92. Brower A. Brazilian Jiu-Jitsu and Defensive Tactics. Texarkana Texas Police Department Texarkana, Texas. 2018. 105 p.
93. Bukvić F, Ivković A., Čičak H., Dukić L., Šimundić A.M, Marijančević D., Pašalić D. The Association of Serum Calprotectin with Fitness Indicators and Biochemical Markers in High-Level Athletes: A Continuous Dynamic Monitoring during One Competitive Season. *Sports (Basel)*. 2023. V. 11, N 12. P. 243. doi: 10.3390/sports11120243.
94. Burke LM, Castell LM, Casa DJ, Close GL, Costa RJS, Desbrow B, International Association of Athletics Federations Consensus Statement 2019: Nutrition for Athletics. *Int. J. Sport. Nutr. Exerc. Metab.* 2019. V. 29. N 2. P. 73–84. doi:10.1123/ijsnem.2019–0065.
95. Carbonell Andre C.N. 4 Dan. Hapki-do. Defensa personal dinamika. Barcelona: Editorial Alas, 1999. 159 s.
96. Carotenuto M. Grappling with the past: Wrestling and performative identity in Kenya. *International Journal of the History of Sport*. 2013. V. 30(16). P. 1889–1902.
97. Castiglione V., Aimo A., Vergaro G., Saccaro L., Passino C., Emdin M. Biomarkers for the diagnosis and management of heart failure. *Heart Fail. Rev.* 2022. V. 27, N 2. P. 625–643. doi: 10.1007/s10741–021–10105-w.
98. Certification program «Mokuroku Bushinkan Ju-jutsu» (2012). Tokio, 2012. 68 p.
99. Clancy C.E., Chen-Izu Y., Bers D.M., Belardinelli L, Boyden P.A. [et al.]. Deranged sodium to sudden death. *J. Physiol.* 2015. V. 593, N 6. P. 1331–1345. doi: 10.1113/jphysiol.2014.281204.
100. Coletti R.H. The ischemic model of chronic muscle spasm and pain. *Eur. J. Transl. Myol.* 2022. V. 32, N 1. P. 10323. doi: 10.4081/ejtm.2022.10323.
101. Collins J., Maughan R.J., Gleeson M., Bilsborough J., Jeukendrup A. [et al.]. UEFA expert group statement on nutrition in elite football. Current evidence to inform practical recommendations and guide future research. *Br. J. Sports Med.* 2021. V. 55, N 8. P. 416. doi: 10.1136/bjsports–2019–101961.
102. Costache A.D., Leon-Constantin M.M., Roca M., Maștaleru A., Anghel R.C. [et al.]. Cardiac Biomarkers in Sports Cardiology. *J. Cardiovasc. Dev. Dis.* 2022. V. 9, N 12. P. 453. doi: 10.3390/jcdd9120453.
103. Dmowski Z., Skubis J. Zapasy Judo. Warszawa: Sport i Turystyka, 1976. 135 s.
104. Dohnalová L., Lundgren P., Carty J.R.E., Goldstein N., Wenski S.L. et al. (total 34). A microbiome-dependent gut-brain pathway regulates motivation for exercise. *Nature*. 2022. V. 612, N 7941. P. 739–747. doi: 10.1038/s41586–022–05525-z.
105. Dreger F. Donn. The Martial Arts of Indonesia. A Guide to Pencak Silat, Kuntao and Traditional Weapons, 2021. 438 p,
106. d'Unienville N.M.A., Blake H.T., Coates A.M., Hill A.M., Nelson M.J., Buckley J.D. Effect of food sources of nitrate, polyphenols, L-arginine and L-citrulline on endurance exercise performance: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *J. Int. Soc. Sports Nutr.* 2021. V. 18, N 1. P. 76. doi: 10.1186/s12970–021–00472-y.

107. Dziubinski Z. *Teologia I filozofia sportu. Praca zbirowa dziobinskilgo.* — Warszawa: Salezjanska Organizacja Sportowa. 1997. 338 s.
108. Enoka R.M., Duchateau J. Translating Fatigue to Human Performance. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2016. V. 48, N 11. P. 2228–2238. doi: 10.1249/MSS.0000000000000929.
109. Erickson K.I., Hillman C., Stillman C.M., Ballard R.M., et al. FOR 2018 PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINES ADVISORY COMMITTEE. Physical Activity, Cognition, and Brain Outcomes: A Review of the 2018 Physical Activity Guidelines. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2019. V. 51, N 6. P. 1242–1251. doi: 10.1249/MSS.0000000000001936.
110. Fry A., Mullinger K.J., O'Neill G.C., Brookes M.J., Folland J.P. The effect of physical fatigue on oscillatory dynamics of the sensorimotor cortex. *Acta Physiol. (Oxf)*. 2017. V. 220. N 3. P. 370–381. doi: 10.1111/apha.12843.
111. Garber C.E., Blissmer B., Deschenes M.R., Franklin B.A., Lamonte M.J., Lee I.M., Nieman D.C., Swain D.P.; American College of Sports Medicine. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2011. V. 43, N 7. P. 1334–1359. doi: 10.1249/MSS.0b013e318213febf.
112. Geesink A. *JUDO en evolution.* Antwerpen: A.W: Bruna Zoon Utrecht, 1977. 160 p.
113. Gomes N.M., Durães A.R., Conceição L.S.R., Saquetto M.B., Ellingsen Ø., Carvalho V.O. High intensity interval training versus moderate intensity continuous training on exercise capacity and quality of life in patients with heart failure with reduced ejection fraction: A systematic review and meta-analysis. *Int. J. Cardiol.* 2018. V. 261. P. 134–141. doi: 10.1016/j.ijcard.2018.02.076.
114. Gonzalez A.M., Townsend J.R., Pinzone A.G., Hoffman J.R. Supplementation with Nitric Oxide Precursors for Strength Performance: A Review of the Current Literature. *Nutrients.* 2023. V. 15, N 3. P. 660. doi: 10.3390/nu15030660.
115. Gunina L., Orlovas A., Milašius K. Laboratorinių parametų panaudojimas diagnozuojant pervargimo sindromą sporte. *Sporto Mokslas.* 2023. V. 2, N 104. C. 58–68. <https://doi.org/10.15823/sm.2023.104.6>.
116. Gunina L.M., Rybina I.L., Ataman Yu.A., Voitenko V.L. Oxidative stress as a factor in the deterioration of oxygen transfer during exercise (review). *Physiol. J.* 2021. V. 67, N 5. P. 54–63. <https://doi.org/10.15407/fz67.05.054>.
117. Gunina Larisa M., Kudina Lyudmila V.. Nutrition and pharmacological support of athletes training: the problems of science, practices and educational sphere. *J. Phys. Edu. Sport.* 2019. V. 14, N 1. P. 169–174.
118. Gunina L.M., Milashius K.M., Chernozub A.A., Danylchenko S.I., Voitenko V.L. Improving the training of qualified athletes-students by modern nutritiological technologies. *JMBS.* 2021. V. 6, N 5. P. 445–449. doi: 10.26693/jmbs06.05.445

119. Harmon N.L. An Exploratory Study of the Perceptions of Effectiveness for Brazilian Jiu Jitsu Training for Law Enforcement (Doctoral dissertation). North Dakota State University, 2022. 116 p.
120. Hatry H.P. Wrestling with police crime control productivity measurement. Readings on productivity in policing. 1975. V. 86. P. 128.
121. Heiss R., Lutter C., Freiwald J., Hoppe M.W., Grim C., [et al.]. Advances in Delayed-Onset Muscle Soreness (DOMS) — Part II: Treatment and Prevention. Sportverletz Sportschaden. 2019. V. 33, N 1. P. 21–29. doi: 10.1055/a-0810-3516.
122. Hotfiel T., Freiwald J., Hoppe M.W., Lutter C., Forst R., [et al.]. Advances in Delayed-Onset Muscle Soreness (DOMS): Part I: Pathogenesis and Diagnostics. Sportverletz Sportschaden. 2018. V. 32, N 4. P. 243–250. doi: 10.1055/a-0753-1884.
123. https://www.nymaa.com/martial-arts-blog/how-martial-arts-help-develop-greater-self-discipline_ae138.html
124. <https://www.scientificamerican.com/article/is-earth-s-life-unique-in-the-universe/>
125. <https://www.sitstv.net/mezhdynarodnoe-klinicheskoe-issledovanie/>
126. <https://www.unodc.org/unodc/en/frontpage/2012/February/economic-crises-can-trigger-rise-in-crime.html>
127. <https://www.who.int/clinical-trials-registry-platform>
128. Jaskolski E., Wolkow L., Jagiello W. Biologiczne i pedagogiczne podstawy systemu szkolenia sportowego: biblioteka trenera. Warszawa: Centralny ośrodek sportu, 2005. 263 s.
129. Jwing-Ming, Analiza Shaolin Chin Na. Podrecznik dla instruktorow wszystkich sztuk walki. Skuteczny sposób samoobrony. Katowice: Wydawnictwo «CHI», 1994. 196 s.
130. Kang Y.M., Wheeler J.D., Pickar J.G. Stimulation of chemosensitive afferents from multifidus muscle does not sensitize multifidus muscle spindles to vertebral loads in the lumbar spine of the cat. Spine (Phila Pa 1976). 2001. V. 26, N 14. P. 1528–1536. doi: 10.1097/00007632-200107150-00005.
131. Kellmann M., Bertollo M., Bosquet L., Brink M., Coutts A.J. et al. (total 17). Recovery and Performance in Sport: Consensus Statement. Int. J. Sports Physiol. Perform. 2018. V.13, N 2. P. 240–245. doi: 10.1123/ijsp.2017-0759.
132. Kondratowicz K. Jiu-jitsu. Sztuka walki obronnej. Warszawa: Czasopisma Wojskowe, 1991. 405 s.
133. Kopzhanov Galymzhan, Doshbekov Aidyn, Belegova Aliya, Orlov Alexander, Duisembek Abylay. Forming the professional culture of a future specialist in the field of adaptive physical education and sport. Retos. 2024. V. 51. P. 800–807. doi:10.47197/retos.v51.100940.
134. Kyslenko D., Bondarenko V., Yukhno Yu., Zhukevych I., Radzievskii, R. Improving the physical qualities of students in higher educational establishments of Ukraine on guard activity via circular training. Journal of Physical Education and Sport, 2018. V. 18(2). P. 1065–1071.

135. Lee S., Choi Y., Jeong E., Park J., Kim J., Tanaka M., Choi J. Physiological significance of elevated levels of lactate by exercise training in the brain and body. *J. Biosci. Bioeng.* 2023. V. 135, N 3. P. 167–175. doi: 10.1016/j.jbiosc.2022.12.001.
136. Li S., Myerson M.S. Excision of a Middle Facet Tarsal Coalition. *JBJS Essent. Surg. Tech.* 2020. V. 10, N 1. P. e0114.1–14. doi: 10.2106/JBJS.ST.18.00114.
137. Malanga G.A., Yan N., Stark J. Mechanisms and efficacy of heat and cold therapies for musculoskeletal injury. *Postgrad. Med.* 2015. V. 127, N 1. P. 57–65. doi: 10.1080/00325481.2015.992719.
138. Martinkova I., Parry J., Vágner M. The Contribution of Martial Arts to Moral Development. *Ido Mov. Culture.* 2019. V. 19, N 1. P. 1–8. doi: 10.14589/ido.19.1.1.
139. Master Hei Long. *Advanced Dragons Touch: 20 Anatomical Targets And Techniques for Taking Them Out.* Paladin Pr., 1995. 280 p.
140. Mayhew C. Occupational health and safety risks faced by police officers. *Australian Institute of Criminology. Trends & Issues in Crime and Criminal Justice*, 2001. V. 196. P. 1–6.
141. McGue M., Iacono V.G. Linking problem behavior in early adolescence to adult psychopathology. *Am. J. Psychiatry.* 2005. V. 162, N 6. P. 1118–1124.
142. Meeusen R, Duclos M, Foster C, Fry A, Gleeson M, et al.; European College of Sport Science; American College of Sports Medicine. Prevention, diagnosis, and treatment of the overtraining syndrome: joint consensus statement of the European College of Sport Science and the American College of Sports Medicine. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2013. V. 45, N 1. P. 186–205. doi: 10.1249/MSS.0b013e318279a10a.
143. Muggeridge D.J., Howe C.C., Spendiff O., Pedlar C., James P.E., Easton C. (2014). A single dose of beetroot juice enhances cycling performance in simulated altitude. *Med. Sci. Sports Exerc.* V. 46, N 1. P. 143–150. doi: 10.1249/MSS.0b013e3182a1dc51.
144. Natori S., Hasebe N., Jin Y.T., Matsusaka T., Ido A. [et al.]. Inhaled nitric oxide modifies left ventricular diastolic stress in the presence of vasoactive agents in heart failure. *Am. J. Respir. Crit. Care Med.* 2003. V. 167, N 6. P. 895–901. doi: 10.1164/rccm.200201-057OC.
145. Nekrasov H., Pysanets I., Zhosan T., Samsutina N., Voloshchuk K. Theoretical and methodological aspects of the formation of research competence of future teachers of physical education in the process of professional training. *Rewista Eduweb.* 2023. V. 7, N 1. P. 122–130. doi: <https://doi.org/10.46502/issn.1856-7576/2023.17.01.12>.
146. Orlov A.I. Use of pedagogical testing indicators in the assessment of physical and functional fitness of junior schoolchildren in the Republic of Kazakhstan. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: Матеріали VII Міжнар. інтернет-конференції. Одеса, Південноукраїнський*

- педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського, 17–18 жовтня 2023 р. Оdesa, Вид-во «Букаев В.В.», 2023. С. 136–140.
147. Orlov A.I., Avsievich V.N., Eselbaeva A.K., Kukharenko A.B., Andreytsev V.N. Multi-stage planning of means and methods of pedagogical influence when teaching martial arts to students of higher educational institutions. Theory and methodology of physical culture. 2023. V. 73, N 3. P. 120–133.
148. Orlov Aleksandr, Gunina Larisa. Testing of the suggested algorithm for the correction of psychoemotional stress manifestations in students through the use of meditative techniques in combination with pharmacological support in the jujutsu martial art. *Sporto Mokslas*. 2024. V. 106, N 1. P. 109–116.
149. Petruo V.A., Mückschel M., Beste C. On the role of the prefrontal cortex in fatigue effects on cognitive flexibility — a system neurophysiological approach. *Sci Rep*. 2018. V. 8, N 1. P. 6395. doi: 10.1038/s41598-018-24834-w.
150. Podrihalo Olha, Romanenko Vyacheslav, Podrigalo Leonid, Iermakov Sergii, Olkhovyi Oleh [et al.]. Evaluation of the functional state of taekwondo athletes 7–13 years old according to the indicators of the finger-tapping test. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2023. V. 27, N 1. P. 3–9. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2023-1.001>.
151. Poon M.M.L., Farber D.L. The Whole Body as the System in Systems Immunology. *iScience*. 2020. V. 23(9). P. 101509. doi: 10.1016/j.isci.2020.101509.
152. Prontenko K., Bondarenko V., Bezpaliiy S., Kyslenko D., Lisnichenko Y. [et al.]. Physical training as the basis of professional activities of patrol policemen. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. 2020. V. 12(1). P. 41–53. doi: 10.29359/BJHPA.12.1.05
153. Radchenko Yu.A. Peculiarities of the Training Process Construction for Hand-to-Hand Combat Athletes at the Beginning of Training. *JMBS*. 2020. V. 5, N 2. P. 283–289. <https://doi.org/10.26693/jmbs05.02.283>.
154. Reijgersberg N. Nulmeting lichamelijke opvoeding in het voortgezet onderwijs: onderzoek naar de organisatie van lichamelijke opvoeding en sport in het voortgezet onderwijs. Utrecht: Mulier Instituut. 2014. 62 s.
155. Rykhal V., Okopnyy A., Hutsul N., Donetsk O. Changes in technical training of kickboxers of medium weight categories at the stage of preliminary basic training. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2022. V. 20, N 3. P. 182–190. doi: 10.33989/2524-2474.2022.79.264521.
156. Slingerland, M., Weeldenburg, C., Borghouts, L. Physical education teacher education in the Netherlands. In Ann MacPhail, Deborah Tannehill, Zuleyha Avsar, *European Physical Education Teacher Education Practice: Initial, Induction and Professional Development*. Antwerpen: Meyer & Meyer Sport Ltd., 2019. P. 240–258.
157. Thorpe R.T., Atkinson G., Drust B., Gregson W. Monitoring Fatigue Status in Elite Team-Sport Athletes: Implications for Practice. *Int. J. Sports Physiol. Perform.* 2017. V. 12(Suppl 2). S227–S234. doi: 10.1123/ijspp.2016-0434.

158. van Merriënboer J.J.G., Clark R.E., de Crook M.B.M. Blueprints for complex learning: The 4C/ID-model. Educational technology research and development. 2007. P. 239–261.
159. Vikartóczy Gusztáv. Modern Önéveltem ösi alapokon. Készült, 1998. 221 s.
160. Vysochina N., Pastukhova V., Vysochin F. Personality and sports: theory, methodology, practice: materials of the scientific-practical conference. Chisinau, 17th Int. Congress «Olympic Sport and Sport for all». 15 May, 2019. Chisinau, 2019. P. 115–117.
161. Wolf H. Judo für Fortgeschrittene. Berlin: Sportverlag Berlin, 1983. 153 s.
162. Πλάτωνας. Πολιτεία. Στο βιβλίο: Συλλογή. Ορ. σε 3 τόμους. Αθήνα: «Σκέψη», 1971. Τόμος 3. Σ. 327–354.

ДОДАТКИ

Додаток А

Висота сходинки і тривалість навантаження у Гарвардському степ-тесті залежно від статі, віку і величини поверхні тіла (Тихвинський С.Б., Бобко В.В., 1991)

Стать	Вік, років	Поверхня тіла, м ²	Висота сходинки, см	Тривалість тесту, хв
Хлопчачи і дівчатка	До 8	—	35	2
Хлопчачи і дівчатка	8–12	—	35	3
Дівчинки — дівчата	12–18	—	40	4
Хлопчачи — юнаки	12–18	менше 1,85	45	4
Хлопчачи — юнаки	12–18	більше 1,85	50	4
Чоловіки	18 і ст.	—	50	5

Додаток Б

Виписка з Правил змагань із Дзю-дзюцу (версія W.E.B.B.S.)

№ п/п	Показники	Характеристики
1.	Місце проведення	— татамі, в окремих випадках на боксерському ринзі;
2.	Стать учасників	Чоловіки і жінки (рандорі і ката)
3.	Розділи:	Рандорі (діти 8–11 р.; жінки); Ірігумі-дзю (діти, юнаки, і чоловіки); Ірігумі-го (чоловіки 18 р. і старше) Ката (ст. юнаки 14–17 р; і дорослі); Енбу (чоловіки).
4.	Вікові категорії	діти: 6–11 р; юнаки: 12–17 лет; дорослі 18 р. і старше
5.	Вагові категорії	–23 кг; –25 кг; –28 кг; –32 кг; –36 кг; — 40 кг; –45 кг; –50 кг; –55 кг; –60 кг; –65 кг; –70 кг; –75кг; –80 кг; –85 кг; –91 кг; + 91 кг.
6.	Формула поєдинку	діти 6–7 лет — 1 хв.; діти 8–11 р і молодші юнаки — 2 хв., ст. юнаки- 3 хв., дорослі — 4 хв.
7.	Форма спортсменів	— <i>кейюкі (gi)</i> , згідно даному виду єдиноборств, крім офіційного (згідно технічній кваліфікації) поясу спортсмен одягає, згідно жеребкування, червоний пояс — АКА або білий пояс — СІРО
8.	Захисне спорядження спортсменів	Ірігумі-дзю — <i>шолом</i> — бокс (молодші юнаки); <i>капа; накладки на руки (товщина не менше 2 см)</i> — молодші юнаки; <i>фути із накладками на стопу</i> — юнаки; <i>жорстка пахова накладка, що знаходиться під спортивним одягом, сполучена з бандажем;</i> дорослі: <i>капа, жорстка пахова накладка, що знаходиться під спортивним одягом, сполучена з бандажем;</i> Ірігумі-го — <i>капа; накладки на руки</i> (товщина не менше 2 см); <i>жорстка пахова накладка, що знаходиться під спортивним одягом, сполучена з бандажем;</i>

9.	Дозволені технічні дії	<p>Рандори — вільна боротьба, боротьба в партері: (діти 8–11 р.) до 10 с; юнаки до 20 с; дорослі до 30 с.</p> <p>Ірігумі-дзю — ударна техніка долонями (тейшер) в голову; ударна техніка (руки, крім ліктів), ноги, включаючи коліна — ФК (повний контакт) в стойці і з положення партера противника, стоячого в стойці; кидкова техніка (Наге Вадза); больова техніка (кансетсу) рук, ніг; захоплення; утримання в партері; задушливі прийоми (Шиме Вадза); добивання, до прийняття стійкого положення в партері; виштовхування за межі татамі. боротьба в партері (до 10 с).</p> <p>Ірігумі го — ударна техніка рук (крім ліктів); ноги, включаючи коліна — ФК (повний контакт) в стойці і партері (крім голови); кидкова техніка (Наге Вадза), крім кидків із захопленнями за голову; больова техніка (кансетсу) рук, ніг; удушаючі прийоми; виштовхування за межі татамі, боротьба в партері (до 15 с).</p>
10.	Заборонені дії	<p>*Сперечатися або виявляти зневагу до суддів, противника або секундантам противника, улюбувальникам, представникам команд;</p> <p>Ударна техніка ліктів (Емпі Вадза);</p> <p>Удари і захоплення за горло, пах;</p> <p>Удари і захоплення за очі й очні впадини;</p> <p>Прямі удари по хребту;</p> <p>Удари по суглобам;</p> <p>Удари головою;</p> <p>Удар п'ятою — «какато-гері»;</p> <p>Удари в потилицю;</p> <p>Больові прийоми на пальці рук і ніг;</p> <p>Кидки із захопленнями за голову;</p> <p>Вихід за межі татамі без дозволу рефері;</p> <p>Симуляція травми;</p> <p>Зневага захисними діями;</p> <p>Вхід на татамі при оголошенні складу змагаючих після 3 хвилин;</p>

10.	Заборонені дії	<p>Вихід за межі татамі без дозволу рефері; Непідготовленість форми одягу і захисного спорядження, а також неохайний зовнішній вигляд; Технічні дії до команди початку поєдинку — «хаджиме» і після команди закінчення або призупинки поєдинку — «яме».</p> <p>Рандорі — ударна техніка (Атемі Вадза); боротьба в партері категорії діти (8–11 р.) знаходження в партері (діти 8–11 років) — 10 с і більше; мол. юнаки (12–15 р.) — 15 с і більше; старші юнаки — 20 с і більше; дорослі — 30 с і більше</p> <p>Ірігумі — знаходження без капи і ракушки із бандажем під час поєдинку;</p> <p>Ірігумі дзю — ударна техніка кулаком (сей-кен) в голову (дорослі); знаходження в партері більше 10 с без проведення активних дій ударна техніка (Атемі Вадза) в партері; знаходження в партері 10 секунд і більше.</p> <p>Ірігумі го — ударна техніка колінами в голову в партері</p>
11.	Оцінка за виконання технічних дій	<p>Вазарі — пів балу: Рандорі — високоамплітудний кидок; Ірігумі дзю: вихід або виштовхування противника за межі татамі (Дзюгай -1); високоамплітудний кидок, у випадку коли торі залишається в стойці; При оголошенні противнику попередження «Чуй» Іпон — один бал:</p> <p>Рандорі — високоамплітудний кидок, який привів к сбиву дихання; проведення больової або задушливої техніки, що привело до здачі противника або здачі, зареєстрованої рефері. Ірігумі дзю — високоамплітудний кидок із стійкою позицією торі, добиваючою технікою «Атемі тодоме», концентрацією дихання; проведенням больової або задушливої техніки в партері; вихід або виштовхування противника за межі татамі (Дзюгай -2);</p>

11.	Оцінка за виконання технічних дій	<p>Ірігумі — При оголошенні противнику попередження «Кей коку» — «Іпон» — один бал. Перемога — но качі/каті При неможливості продовжувати поєдинок і оголошення рефері команди «Кікен» При дискваліфікації (Хансоку маке або Сікка-ку) Третій вихід/виштовхування за межі татамі При знаходженні у лікаря противника більше 5 хв. сумарного часу Рандорі, Ірігумі дзю — при отриманні двох оцінок Іпон; Ірігумі дзю — ефективного проведення Атемі Вадза, після якої спортсмен не відновився протягом 10 с, зафіксованого рефері, часу; проведення удушаючої або больової техніки над противником, який знаходиться в стойці. Ірігумі го — проведення Атемі Вадза і не відновлення противника після 10 с, зафіксованого рефері часу; проведення удушаючої або больової техніки, що привела до здачі противника та зафіксованою рефері.</p>
12.	Оцінка виконання заборонених технічних дій	<p>«Шидо» — зауваження; «Чуй» — попередження; «Кей-коку» — офіційне попередження; «Хансоку — маке» — технічна дискваліфікація; «Сікка-ку» — дискваліфікація за порушення етики бойових мистецтв; За вихід за межі татамі під час поєдинку оголошується відповідно — «Шидо — токе-та», «Дзюгай 1», «Дзюгай-2». В фінальному поєдинку зауваження і попередження не переносяться в додатковий період.</p>
13.	Призупинка поєдинку	<p>Проводиться по команді рефері або його жесту; При подачі сигналу головного судді або бокових суддів для вияснення неясностей, які виникли в організації поєдинку;</p>

13.	Призупинка поєдинку	<p>При необхідності надання медичної допомоги одному із учасників поєдинку приведенні в порядок форми або захисного спорядження, проте не більш ніж 5 хв сумарного часу за весь поєдинок;</p> <p>При надходженні в партері 10 с і більше без проведення ефективних дій (утримання, больового та удушаючого прийому);</p> <p>При неможливості продовжити поєдинок за технічних умов (приведення в порядок тагамі, зал, вияснення погіршностей, наради суддів)</p> <p>При проведенні заборонених технічних дій.</p>
14.	Зупинка поєдинку	<p>При закінченні часу поєдинку і подачі команди рефері — «Яме. Соро-маде»;</p> <p>При отриманні спортсменом чистої перемоги, шляхом проведення больової або задушливої технічної дії, що привела до здачі суперника або його неможливості чинити опір;</p> <p>При відмові від продовження поєдинку його секунданта/тів;</p> <p>При неможливості спортсменом продовжувати поєдинок за згодою рефері із головним лікарем змагань;</p> <p>Коли один із спортсменів порушує правила змагань:</p> <p>А) протягом 3 хв не з'являється на поєдинок;</p> <p>Б) перебуває у лікаря або приводить в порядок форму одягу 5 хв і більше;</p> <p>В) оголошення спортсмену дискваліфікації за порушення правил змагань або етики бойових мистецтв.</p>

Зміст

ПРО АВТОРІВ..... 4

**ПЕРЕДМОВА ДОКТОРА НАУК З ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ, ПРОФЕСОРА,
ЗАСЛУЖЕНОГО ТРЕНЕРА УКРАЇНИ
ОЛЕКСАНДРА ТОМЕНКА 9**

**ПЕРЕДМОВА СУДДІ МІЖНАРОДНОЇ КАТЕГОРІЇ
З БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ ІГОРА ЄРМОЛАЄВА 13**

**ПЕРЕДМОВА ВІЦЕ-ПРЕЗИДЕНТА BUSHINKAI
INTERNATIONAL ЮРІЯ СПІВАЧЕНКА 15**

**ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ
СПЕЦІАЛЬНИХ ТЕРМІНІВ18**

ВСТУП 30

РОЗДІЛ 1. ПОПЕРЕДНЯ ОЦІНКА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО НАВЧАННЯ БОЙОВИМ МИСТЕЦТВАМ

- 1.1. Короткий історичний огляд вивчення проблеми здібностей
і готовності до навчання бойовим мистецтвам 46
- 1.2. Критерії оцінки індивідуальної готовності 48
- 1.3. Визначення загальної оцінки готовності студентів до занять бойовими
мистецтвами, корекція і вибіркова спрямованість педагогічних дій..... 50

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ БОЙОВОМУ МИСТЕЦТВУ ДЗЮ-ДЗЮЦУ

2.1. Побудова тренувальних програм у спортивних єдиноборствах.....	59
2.2. Програма поетапного навчального вивчення студентів бойовому мистецтву Дзю-дзюцу	61
2.3. Зміст, способи і методика поетапного навчання	71

РОЗДІЛ 3. ПЕРШИЙ ЕТАП НАВЧАННЯ ДЗЮ-ДЗЮЦУ — «УЧЕНЬ ПОЧАТКОВОГО РІВНЯ»

3.1. Теоретична підготовка (Рірон)	76
3.2. Фізична підготовка (Рентайхо).....	84
3.3. Технічна підготовка (Гіхо)	88
3.4. Контроль першого етапу навчання	111

РОЗДІЛ 4 . ДРУГИЙ ЕТАП НАВЧАННЯ ДЗЮ-ДЗЮЦУ — «СТАРШИЙ УЧЕНЬ»

4.1. Теоретична підготовка (Рірон)	116
4.2. Фізична підготовка (Рентайхо).....	127
4.3. Технічна підготовка (Гіхо)	139
4.4. Контроль другого етапу навчання.....	180

РОЗДІЛ 5. ТРЕТІЙ ЕТАП НАВЧАННЯ ДЗЮ-ДЗЮЦУ — «САМОСТІЙНИЙ ПРАКТИКАНТ»

5.1. Теоретична підготовка (Рірон)	184
5.2. Фізична підготовка (Рентайхо).....	188
5.3. Технічна підготовка (Гіхо)	190
5.4. Контроль третього етапу навчання	205

РОЗДІЛ 6. ЧЕТВЕРТИЙ ЕТАП НАВЧАННЯ ДЗЮ-ДЗЮЦУ — «ПОМІЧНИК ВЧИТЕЛЯ»

6.1. Теоретична підготовка (Рірон)	207
6.2. Фізична підготовка (Рентайхо).....	212
6.3. Технічна підготовка (Гіхо)	216
6.4. Контроль четвертого етапу підготовки	242

РОЗДІЛ 7. ЗМІСТ ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ, ОЦІНКА І КОРЕКЦІЯ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БОЙОВИМ МИСТЕЦТВОМ ШКОЛИ ДЗЮ-ДЗЮЦУ

7.1. Загальна характеристика педагогічного експерименту як методу дослідження	247
7.2. Тривалість педагогічного експерименту та його структура	248
7.3. Педагогічні спостереження і тестування підготовленості	250
7.4. Методика визначення функціональних можливостей.....	254
7.5. Оцінка стану фізичного і психічного здоров'я.....	256
7.6. Завдання тестового контролю	268

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ..... 276

ДОДАТКИ..... 290

**О. І. ОРЛОВ, А. О. АРТЮШЕНКО,
В. Г. ОЛЕСЬКО, О. П. ЧЕРЕДНИК,
І. Й. МАЛИНСЬКИЙ, Р. В. ГОЛОВАЩЕНКО**

**ВДОСКОНАЛЕННЯ
МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ
ДЗЮ-ДЗЮЦУ В ЗАКЛАДАХ
ВИЩОЇ ОСВІТИ:**

підручник

Технічна редакторка — Ю. Чабаненко
Дизайнерка обкладинки — К. Орленко
Верстальниця — І. Захарченко
Коректорка — Н. Левченко

Підписано до друку 09.01.2025
Формат 60x84/16. Тираж 500 прим.
Папір офсетний
Умов. друк. арк. 18,75. Зам 2130.

Видавництво ТОВ «РПВ «АЗБУКА»
Свідоцтво про внесення до
Державного реєстру видавців
серія ДК № 1898 від 11.08.2004 р.
Україна, м. Київ, вул. Кирилівська, 19–21
Тел: (050) 462 02 45

Друк ФОП Нечитайло О.Ф.
Україна, м. Черкаси, вул. О. Дашковича, 39
Тел: (096) 330 63 06

