**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД**

**«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

**ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ’Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Кафедра фізичного виховання**

**Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни**

**«Основи методики спортивних єдиноборств»**

**Ужгород 2022**

Методичні рекомендації: «Основи методики спортивних єдиноборств» 58с. Викладені загальні методичні рекомендації до самостійної роботи вивчення дисципліни «Методика викладання спортивних єдиноборств», для здобуття студентами теоретичних знань з теорії і методики викладання спортивних видів єдиноборств, необхідних для роботи в дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивних ліцеях, командах ДСТ, вищих та середніх спеціальних навчальних закладах.

Укладачі:

Тимочко О.І. старший викладач кафедри фізичного виховання факультету здоров’я та фізичного виховання .

.

Рецензент:

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Зміст |  |
| Розділ 1. Історія виникнення та розвитку спортивних єдиноборств.  1.1 Виникнення і розвиток спортивних єдиноборств в світі та в Україні.  1.2 Різновиди спортивних єдиноборств.  Розділ 2. Основи техніко-тактичних дій у спортивних єдиноборствах.  2.1 Основні поняття технічної підготовки единоборців.  2.2 Основні поняття тактичної підготовки единоборців.  Розділ 3. Методи та засоби навчання у спортивних єдиноборствах.  3.2 Методи спортивного тренування.  3.3 Засоби навчання на спортивному тренуванні.  Розділ 4. Фізична підготовка в спортивних єдиноборствах.  4.1 Поняття фізична підготовка.  4.2 Характеристика швидкості як фізичної якості .  4.3 Характеристика сили як фізичної якості.  4.4 Характеристика витривалості як фізичної якості.  4.5 Характеристика гнучкості як фізичної якості.  4.6. Характеристика спритності як фізичної якості.  Розділ 5. Психологічна підготовка в спортивних єдиноборствах.  5.1 Поняття психологічна підготовка.  5.2 Розвиток вольових якостей.  5.3 Психологічна підготовка до змагань та емоційні стани.  Розділ 6. Травматизм у спортивних єдиноборствах та засоби його профілактики.  6.1. Загальні відомості про травматизм.  6.2. Причини виникнення спортивних травм та засоби його профілактики.  **Розділ 1. Історія виникнення та розвитку спортивних єдиноборств**  1.1 Виникнення і розвиток спортивних єдиноборств в світі та в Україні.  1.2 Різновиди спортивних єдиноборств.  **1.1 Виникнення і розвиток спортивних єдиноборств.**  Спортивні єдиноборства це види спорту в яких два учасники фізично змагаються один з одним, один на один; діючи в рамках обумовлених правил вони проводять різні прийоми з метою нанести супернику максимальної фізичної шкоди або поставити його в невигідне становище, а також захищаються від аналогічних прийомів суперника.  В спортивних єдиноборствах існують чітко визначені правила проведення бою, що покликані звести травматизм до мінімуму. Учасник може перемогти в поєдинку достроково завершивши його або набравши більше балів ніж опонент у підсумку.  До найпоширеніших єдиноборств входять: *бокс, греко-римська і вільна боротьба, дзюдо, фехтування, карате, кікбоксинг, тайський бокс (муай тай), тхеквондо, бразильське джіу-джитсу, самбо, сумо, та інші.*  Витоки зародження спортивних єдиноборств сягають у глибину віків. Вже археологічні дослідження XIX сторіччі пам’яток одної із перших цивілізацій – стародавнього Єгипту – доводять, що єдиноборства входили в систему фізичного виховання єгиптян, ще 4000 років тому назад. Про це свідчать малюнки на стінах відкритої біля селища Бені – Гасан (2600 р.до н.е.) гробниці єгипетського вельможі / “піраміда Бені – Гасан – таку назву вона отримала в археології /, на яких відображені цілі сцени борівських змагань перемогу, в яких отримував той хто кидав свого суперника на землю спиною вниз.  Існує кілька теорій про походження спортивних єдиноборств як частини людської культури. У деяких народах – єдиноборства розглядаються як елемент релігійного культу. В античній Греції і Римі єдиноборства вважалися насамперед методом загальнофізичного виховання. У народів Далекого Сходу прийнято філософсько-ідеалістичне тлумачення єдиноборств: боротьба інь і янь, світла і темряви, добра і зла і т.д.  Відомо, що на рубежі 4-3 тисячоліть до н.е. в Китаї регулярно влаштовувався так званий «день боротьби».  У Стародавній Спарті існувала ціла система фізичного виховання молоді, в якій чільне місце займали єдиноборства. Призначення викладачів в школи такого профілю було в компетенції держави - настільки важливим вважалося це питання.  Але справжнього розквіту мистецтво єдиноборств досягло в Стародавній Греції, де її стали використовувати для виховання сильної, різнобічно-розвиненої людини. Описи поєдинків борців можна знайти в «Іліаді» Гомера. Єдиноборства входила в систему освіти дітей та юнаків. Молоді чоловіки, опанувавши «загальними дисциплінами», - філософією, риторикою та ін., - вдосконалювали свою майстерність, навчаючись у відомих тренерів-борців.  Про те, який розвиток і популярність мали єдиноборства в Стародавній Греції, свідчить той факт, що вона була другим після бігу видом спорту, включеним в програму олімпійських ігор давнини.  Починаючи з 708 р. до нашої ери, проводилися змагання з пентатлону (багатоборство, що включало змагання з бігу на один стадій – довжину стадіону, рівну 192,27 метра, стрибки в довжину, метання диска і списа, а також боротьбу). З того ж часу боротьба входить в програму як самостійний вид спорту. На Олімпіаді 648 року до н.е. в програмі змагань з'являється панкратіон , який з'єднав в собі боротьбу і бокс.  Згодом Греція почала втрачати свою велич. У I ст. до н. е. вона була завойована Римом.  У римлян єдиноборства набули великої популярності. У стародавньому Римі єдиноборства являли собою синтез боротьби з кулачними боями, а в боях гладіаторів, багато з яких досконало володіли прийомами боротьби, - з озброєним боєм. Єдиноборства входили в програму підготовки воїнів-легіонерів.  В епоху середньовіччя єдиноборства залишаються одним з улюблених видів спорту в усіх країнах Європи, як серед селян, ремісників, так і серед вищих верств населення – лицарства, і навіть монархів. В борцівських поєдинках брали участь королі : Англії Ричард І “Львине серце”, Генріх VIII, неперевершеним борцем був геніальний митець середньовіччя Леонардо да Вінчі.  В країнах Далекого Сходу у 5-7 століттях починають на базі національних видів єдиноборств розвиватися школи бойових мистецтв, якими займалися переважно прості люди з метою дати відсіч озброєному нападникові, або навіть групі озброєних, використовуючи все, що підвернеться під руку. Треба зауважити, що бойовою зброєю дозволялося володіти тільки касті воїнів. За володіння або приховування зброї просту людину чекала смерть. Саме в цих видах єдиноборств з’явились сучасні види боротьби в одязі дзюдо,самбо.  У другій половині XVIII ст. у багатьох країнах Європи, з метою поліпшення боєздатності армій, розробляються і впроваджуються національні гімнастичні системи, до яких поряд з іншими видами фізичних вправ включаються і єдиноборства. Їм надається першорядне значення як засобу розвитку вольових і фізичних якостей.  З кінця XVIII ст., в Європі стало відроджуватися захоплення спортивними єдиноборствами, а саме боротьбою і боксом. Центром їх розвитку стає Франція і Англія.  Історія спортивних єдиноборств в Україні має свої традиції. Ще з сивої давнини єдиноборства були улюбленим і справді народним видом фізичних вправ. Про це свідчать, історичні літописи X ст. Її виникненню і розвитку сприяла життєва необхідність наших предків захищатися від набігів загарбників, відстоювати незалежність і цілісність своєї держави.  У ті часи борців вважали найкращими воїнами. Вони були основою війська. А іноді в безпосередньому поєдинку двох воїнів вирішувалася доля всієї війни. Прикладом цього є історична подія 933 р., коли печенізький князь запропонував князю Володимиру бій між двома воїнами, де перемогу своєму війську здобув молодий слов’янський селянин.  Славетна історія українського козацтва нерозривно пов’язана з розвитком національних єдиноборств. На Запорожжі існували різні види козацької боротьби. Серед них – “гойдок”, “спас”, “на ремнях”, “навхрест”, “на палицях” тощо.  Говорячи про українські методики ведення бою, варто відзначити системи, які виховують воїнів на основі традиційних українських знань. Серед них виокремлюють: **бойовий гопак; спас; хортинг**.  **Бойовий гопак** — українське бойове мистецтво, розроблене на основі елементів традиційного козацького бою, що збереглися в народних танцях, та власного досвіду дослідника бойових мистецтв львів'янина Володимира Пилата.Бойовий гопак був заснований В. Пилатом як офіційне мистецтво бою на початку 1990-х рр. 25 травня 2017 р. Верховна Рада України визнала Бойовий гопак національним видом спорту.  **Спас** — українське бойове мистецтво, відоме від княжих часів і був поширене серед запорозьких козаків. А точніше, серед козацьких розвідників — пластунів. Така версія підтверджується тим, що технічний арсенал є невеликим. Уся ударна техніка та прийоми передбачають максимально швидку нейтралізацію супротивника. Побутує вислів: «Спас — це швидкоплинний бій на знищення».  Слід розуміти, що завданням розвідника є непомітно прийти, тихо та непомітно зробити свою справу і так само тихо і непомітно піти. Якщо розвідник вступає в бій, то він має завершитися якнайшвидше: до того, як супротивник зможе видати якийсь звук. Саме із цих міркувань формували техніку бою пластунів.Крім того бійці мали не просто досвід ведення боротьби, а й користувалися глибокими знаннями у сфері медицини  Сучасне відродження козацького бойового мистецтва «Спас» в У країні розпочалось на початку 90-х рр. XX ст. У Запоріжжі утворилася ініціативна група під керівництвом Олександра Притули, яка розпочала процес пошуку, вивчення і апробації козацьких методів ведення бою, зокрема — носіїв, які зберегли козацьке бойове мистецтво «Спас».  У 2008 р. український рукопаш «Спас» було визнано неолімпійським видом спорту в Україні.  **Хортинг** — спортивний напрям змішаних єдиноборств, де дозволені всі прийоми; повноконтактна версія змішаних бойових мистецтв, набір навичок для перемоги над супротивником у змагальному двобої.Проте справжнє розуміння цього бойового мистецтва значно ширше, і навички ведення бою є лише малою прикладною частиною.  Хортинг—це спосіб життя, особливий погляд на дійсність, завдання якого — виховання людини духовної. Турніри між найсильнішими воїнами, представниками козацьких куренів та рукопашні сутички проводитися практично постійно і з різних приводів: для визначення керівників куренів і сотень, на гуляннях і святах, з метою помирити посварених козаків або навіть групи козаків, двобої в живому колі з козаків — «хорті» проводилися не тільки на центральному майдані Січі, а й у будь-якому іншому місці, і під час походів, і під час відпочинку для того, щоб не втрачати і підтримувати реальний бойовий навик на випадок смертельної сутички. У козацький хорт (відкрите коло з козаків) виходили учасники двобоїв без зброї, знімаючи її заздалегідь і віддаючи товаришам по куреню. У таких двобоях дозволялося обмотувати руки ганчір’ям, але наглядовий стежив за тим, щоб у ганчірку не замотували каміння, у штанах не було прихованої зброї, і учасники двобою були тверезі. Порушення правил карали відстороненням права голосу на козацьких нарадах.  З кінця XVIII ст. в Європі і особливо у Франції стало відроджуватися захоплення боротьбою. Пробудження інтересу до боротьби як видовища викликало появу великої кількості професіоналів, які роз'їжджали по країні і за гроші демонстрували своє мистецтво. Перші атлетичні арени борців-професіоналів були відкриті в 1843 р. Вони стали центром згуртування і зборів любителів цього виду спорту.  Хвиля популярності цим видом боротьби у другій половині XIX століття вийшла за меж Франції і прокотилась по всіх країнах Європи досягнувши і України. Слідом за європейськими містами, в Києві у лютому 1885 року був створений «атлетичний гурток». Його засновником став лікар, ентузіаст фізичного виховання Євген Федорович Гарнич- Гарницький . Його активними помічниками були відомий борець- професіонал Владислав Питлясинський, автор першого підручника з французької боротьби у 1896 р., професори С.Томашевський, М.Шпаков, інженери Б.Селяка, М.Яськевич. 10 травня 1899 році був затверджений Статут Київського атлетичного товариства головою якого був обраний Є.Ф. Гарнич-Гарницький.  У 1906 році В.Питлясинським створено в Одесі Атлетичний гурток (інститут фізичного розвитку). Такі ж організації в той час з’являються у Маріуполі, Сумах, Чернігові, Донбасі.  З професійних борців особливо велику популярність придбав Іван Піддубний та Іван Кротон–Фірцак.  **1.2 Різновиди спортивних єдиноборств.**  У світі існують сотні єдиноборств — деяким із них багато століть, якісь були утворені у XX та XXI століттях. Деякі мають виключно прикладний практичний характер, інші стали чисто спортивними. Відрізняються бойові мистецтва технікою та стилем, а також традиціями та країною походження. Багато єдиноборств мають спільне коріння, тому прийоми в них часто ті самі.  За змістом технічного арсеналу єдиноборства можна розділити на:  **ударні** (бокс,кікбоксинг, тхеквондо та ін.);  **кидкові** (греко-римська і вільна боротьба, дзюдо, сумо та ін);  **єдиноборства із використанням зброї** (фехтування, кендо, історичний середньовічний бій та ін );  **змішані єдиноборства**( ММА, панкратіон, кудо та ін).  **Бокс** - контактний вид спорту, єдиноборство, в якому спортсмени завдають один одному ударів кулаками зазвичай у спеціальних рукавичках. Рефері контролює бій, що триває до 12 раундів. Перемога присвоюється тому з противників, який набрав у результаті більше очок, або переможцем оголошують того боксера, якому вдалося збити суперника з ніг, після чого останній не зміг піднятися протягом десяти секунд (нокаут); травма, що не дозволяє продовжувати бій, може спричинити т.з. технічний нокаут. Якщо після встановленої кількості раундів поєдинок не було припинено, переможець визначається оцінками суддів.  Батьківщиною сучасного боксу вважають Англію. Вже в 1219 р. на вулицях Великої Британії проводили змагання у мистецтві кулачного бою. Дії бійців були грубі – правила спрощені. Той, хто був сильнішим і терплячішим, мав найбільший успіх у глядачів. Особистість Джемса Фіга заслужено займає видне місце в історії боксу. Свій шлях у бойових мистецтвах він почав з фехтування на палицях, рапірах і ціпках, де був видатним майстром. Крім того, Фіг став першим офіційним чемпіоном Англії і володів цим титулом з 1719 по 1729 рік. Він був першим викладачем кулачного бою, а також організатором призового рингу  Організатори 1-х і 2-х Олімпійських ігор нашого часу вважали бокс занадто варварським видом спорту, тому бокс був включений у програму тільки 3-х Олімпійських ігор тільки в 1904 р., які відбулися в США (м. Сент-Луіс).  **Тхеквондо** - це видів корейського бойового мистецтва самооборони без зброї. Корейське "тхе" означає "виконання удару ногою в стрибку або польоті", "квон" - "кулак" (головним чином в контексті завдання удару або розбивання чого-небудь рукою), "до" - "мистецтво", "шлях". Поєднавши всі разом, виходить слово "тхеквондо", яке позначає систему духовного тренування і техніку самооборони без зброї, поряд зі здоров'ям, а також кваліфікованим виконанням ударів, блоків і стрибків, що виконуються голими руками і ногами для поразки одного або декількох суперників. З 1973 року тхеквондо є частиною обов'язкової шкільної програми в Південній Кореї.  1988 року на XXIV Олтмпійскіх іграх в Сеулі (Кореї) і XXV Олімпійських іграх 1992 року в Барселоні (Іспанії) тхеквондо було представлено як демонстраційний вид.  У вересні 2000 року в Австралійському м. Сіднеї проходять ХХVII Олімпійські ігри, на яких тхеквондо представлено як офіційний вид.  **Греко-римська боротьба** (*класична боротьба, французька боротьба*) — європейський вид боротьби, мета якого — покласти супротивника на лопатки. В даному стилі боротьби суворо заборонено захоплення нижче пояса, підніжки або активне користування ногами для виконання якої-небудь дії. Основні її положення були закладені у Франції, де боротьбою в той час особливо захоплювалися і в сільській місцевості, і в містах. 1848 року в Парижі з'явилися перші арени, на яких виступали борці-професіонали. Греко-римська боротьба є олімпійським видом спорту. Була включена в програму перших Олімпійських ігор сучасності, які відбулися 1896 року в Афінах.  Міжнародний олімпійський комітет дав їй офіційну назву греко-  римська боротьба. Від 1908 року включалася в програму змагань усіх Літніх Олімпіад. З 1898 року проводяться чемпіонати Європи, з 1904 року — чемпіонати світу.  Вільна боротьба - вид єдиноборства із застосуванням різних прийомів (захоплень, кидків, переворотів, підніжок і т. п.), в якому кожен із суперників намагається покласти іншого на лопатки і перемогти. У вільній боротьбі дозволені захоплення ніг суперника, підніжки і активне використання ніг при виконанні будь-якого прийому.  На міжнародній спортивній арені вільна боротьба з'явилася пізніше греко-римської (французької) боротьби. Батьківщиною вільної боротьби вважається Англія (18 століття). Пізніше вона стала розвиватися в США. Боротьба називалася «catch-as-catch-can» (Catch wrestling). Надалі вільна боротьба постійно (за винятком ігор 1912 року в Стокгольмі) входила до програми Літніх Олімпійських ігор. Чемпіонати світу проводяться з 1951 року.  **Дзюдо** (яп. дослівно - «М'який шлях») – японське бойове мистецтво, філософія і спортивне єдиноборство без зброї, створене в кінці XIX століття на основі дзю-дзюцу японським майстром бойових мистецтв Дзігоро Кано, який сформулював основні правила і принципи тренувань і проведення змагань.  Мета сутички в дзюдо — кинути суперника на татамі на спину; притиснути його до татамі спиною вниз; або змусити його визнати свою поразку внаслідок задушення або больового прийому.  Відправною точкою зародження дзюдо вважається травень 1882 року. В цей час в токійському буддійському храмі Ейсьодзі 21-річний японець Дзігоро Кано заснував школу під назвою «Кодокан».  Основою дзюдо є кидки, больові прийоми, утримання і задушення  В Японії у 1886 році, дзюдо було визнано на державному рівні і стало викладатися у військових і поліцейських академіях, а незабаром ввійшло в програму фізичної підготовки середніх і вищих навчальних закладів.  У 1956 році в Токіо пройшов перший чемпіонат світу. У програму літніх Олімпійських ігор змагання з дзюдо серед чоловіків були вперше включені в Токіо (1964 рік).  **Фехтування** - спортивне єдиноборство, в якому найсильнішого визначають за допомогою холодної зброї. Головна мета спортивного змагання - завдати укол противнику і, відповідно, уникнути уколу самому. Перемогу присуджують тому, хто першим завдасть супернику певної кількості уколів відповідно до правил або завдасть більше таких уколів за встановлений проміжок часу  Двобій може вестися на рапірах, шпагах та шаблях. Раніше це був засіб для вирішення суперечок серед аристократів або військових, однак в наші часи фехтування перетворилося в один з видів спорту, яке потребує надзвичайної витримки, вправності та твердої руки. Під час змагань спортсмени зустрічаються один з одним на спеціальній доріжці. Коли фехтувальники проводять вдалий укол чи удар, це реєструється електронною системою. Однак за двобоєм стежить арбітр, який оцінює кожний проведений прийом на підставі інформації реєструючого апарату. Варто зазначити, що в залежності від того, на якому з видів зброї ведеться бій, застосовуються певні специфічні правила для кожного з видів. Фехтування – олімпійська дисципліна з 1896 року.  **Змішані бойові мистецтва** ( *Mixed Martial Arts, MMA*) — вид спорту, що включає в себе різноманітні засоби і способи ведення оборони й нападу в рукопашному бою.  Основу змішаних бойових мистецтв складають класичні види боротьби (греко-римська і вільна боротьба, дзюдо, дзюдзюцу тощо) і класична ударна техніка (бокс та кікбоксинг). На відміну від класичних бойових мистецтв, які у своїй більшості походять із країн Сходу, змішані бойові мистецтва не несуть в собі духовного або релігійного навантаження, віддаючи перевагу спортивно-прикладному аспекту.  Уніфіковані і ефективні змішані бойові мистецтва стають дедалі популярнішими в сучасному світі. Особливу популярність мають відкриті змагання з MMA — бої змішаного стилю, чи «бої без правил». Найпопулярнішими серед регулярних змагань є Абсолютний бійцівський чемпіонат, Чемпіонат Strikeforce, Бійцівський чемпіонат PRIDE (до розвалу у 2007 році), Бійцівський чемпіонат RINGS (до розвалу у 2002 році) та інші.  В залежності від сутності, мети, задач, які вирішуються під час тренувального процесу, практичної і прикладної направленості, арсеналу вправ, крім спортивних єдиноборств популярністю користуються наступні напрямки: **оздоровчі системи на базі бойових мистецтв**, **національні системи єдиноборств**, **школи самозахисту**, **військові і поліцейські системи рукопашного бою**, **комплексні системи єдиноборств**.  **Оздоровчі системи на базі бойових мистецтв**. Ці системи є оздоровчою гімнастикою, що допомагає розвинути гнучкість і координацію, дати необхідне навантаження серцю, покращити кровообіг, роботу легень і внутрішніх органів. Умовно всі види оздоровчих систем такого роду можна поділити на західні та східні. Західні системи зазвичай є тим чи іншим різновидом ритмічної гімнастики, вправи виконуються під музику в швидкому темпі, робота в парах, як правило, взагалі відсутня, тоді як у східних використовуються головним чином статичні вправи. Як приклади західних систем можна навести боксаеробіку,каратеробіку, тай-бо (вид аеробіки, де поєднуються ударна техніка із танцювальними рухами), як приклад східних систем – різні спрощені версії тай-цзі та цигун (чи конг).  **Національні системи**. Сюда сліж віднести види спорту, засновані на національних культурних традиціях.Люди вивчають то чи інше бойове мистецтво не тому, що воно найефективніше як засіб самооборони або ж розвиває тіло і дух краще, ніж інші системи, а лише тому, що воно є тією школою ведення бою, яку практикували їхні діди, прадіди. або ще більш віддалені батьки. Звичайним аргументом на користь національних бойових мистецтв є фраза: «Ми, українці, слов'яни, латиноамериканці, скандинави, африканці) – особлива нація, у нас своя статура, своя ментальність, тому нам підходять саме наші національні види єдиноборств» .  Як приклади національних бойових мистецтв можна привести український спас, мексиканську йаомачтіа, ірландську фіану, розроблені на основі африканських народних танців «африканські бойові мистецтва» тощо.  **Школи самооборони.** Подібні школи (зазвичай вони навіть не мають власних назв) дуже популярні в наші дні – особливо в країнах з високим рівнем злочинності. У школах самооборони навчають, як захистити себе у разі нападу хулігана, грабіжника чи ґвалтівника.  **Армійські стилі рукопашного бою**. До цієї категорії належать системи рукопашного бою, які практикуються у збройних силах різних країн. Як правило, армійські бойові мистецтва розраховані на підготовку до ведення бою на знищення. Армійські стилі призначені для навчання великої кількості непідготовлених людей у короткий термін, тому зазвичай їхня технічна база складається з десятка-другого простих у вивченні прийомів, які можна використовувати в різних ситуаціях як для захисту,так і для нападу.  **Поліцейські стилі рукопашного бою**. До цієї категорії належать всілякі різновиди затримання і знерухомдення противника, які практикує поліція різних країн. В поліцейських системах рукопашного бою практично не використовуються техніки виведення супротивника з ладу за допомогою травмуючих ударів у вразливі частини тіла, зате присутні такі розділи, як «арешт», «одягання наручників», «конвоювання», «контроль під час обшуку», «утримання на землі», «вилучення підозрюваного з автомобіля» тощо.  **Комплексні системи єдиноборств.** В останні роки з'явилася нова тенденція – створюються комплексні бойові мистецтва, які не орієнтовані спочатку на якесь конкретне застосування, але дозволяють досить легко створювати навчальні програми для потреб тієї чи іншої групи, чи то програма курсів самооборони для пенсіонерів або програма підготовки елітних армійських частин.  Наприклад, у спортивному курсі абсолютно марні прийоми на кшталт, зняття вартового, а бойовий розділ просто небезпечно включати тактику, розраховану на спортивний поєдинок  **Розділ 2. Основи техніко-тактичних дій у спортивних єдиноборствах.**    2.1 Основні поняття технічної підготовки единоборців.  2.2 Основні поняття тактичної підготовки единоборців.  2.1 **Основні поняття технічної підготовки единоборців**.  Техника спортивних єдиноборств настільки ж різноманітна, як і самі єдиноборства. Техніка на відміну тактики - це те, що відрізняє різні види і стилі єдиноборств друг від друга. Відмінності ж у методиці навчання та тренування призводять до утворення різних шкіл та напрямків.  **Технікою** в єдиноборствах називають і рухову дію, спрямовану на вирішення завдань захисту та нападу, виходячи з особливостей даного виду та школи єдиноборств та сукупність раціональних, дозволених правилами, дій та прийомів, що застосовуються для досягнення перемоги. Техніка єдиноборств грає провідну роль досягненні спортивних результатів, а технічна підготовка є основною провідною ланкою всієї спортивної підготовки.  Під терміном **технічна підготовка** слід розуміти процесс навчання і вдосконалення техніці рухів, характерних для данного виду спорту Спортивні єдиноборства мають дуже складний та великий технічний арсенал.  За змістом технічного арсеналу можна умовно розділити всі спортивні єдиноборства ще чотири групи: **єдиноборства зі зброєю, ударні єдиноборства, види боротьби і змішані єдиноборства.**  Яскравими представниками єдиноборств зі зброєю є фехтування та кендо. Особливість таких єдиноборств полягає у веденні бою в основному на довгій дистанції без «прямого» контакту з противником, що вимагає високої швидкості реакції та швидкості пересування для розриву та скорочення дистанції.  Ударні єдиноборства відрізняються найпростішою технікою.  Наприклад, у боксі лише три основні удари та кілька варіантів захисту від них. У такій ситуації зростають вимоги до інших якостей спортсмена - реакції, швидкості, витривалості та іншим.  В боротьбі, навпаки, техніка виконання кидків дуже складна і різноманітна, тому що всі кидки є складно-координаційними рухами та виконуються в умовах опору у тісному контакті із супротивником. Необхідно як проявити швидкісно-силові якості, а й координувати прояви різних м'язових зусиль у різних напрямах. Тому й технічній підготовці приділяється значно більше уваги .  Центральне завдання технічної підготовки у єдиноборствах полягає у формуванні таких навичок для виконання технічних дій, які дозволяють спортсмену з найбільшою результативністю і ефективністю використовувати свої можливості в процесі багатолітньої спортивної підготовки.  Розрізняють три основні рівня процесу технічної підготовки :  1. формування рухових уявлень;  2. формування рухових умінь;  3. формування рухових т навичок.  Особливостями останнього є стабільність, надійність та автоматизм.  Виділяють **загальну** та **спеціальну** технічну підготовку.  **Загальна** технічна підготовка сприяє освоєнню спортсменами різних рухових умінь та навичок, необхідних у спортивній діяльності (засобів загальної фізичної підготовки, дій, необхідних для формування специфічних умінь та навичок).  **Спеціальна технічна** підготовка цілеспрямовано формує техніку рухових дій у обраному виді єдиноборств.  Засобами спеціального технічного арсеналу єдиноборців є наступні бойові дії:  1) стійки;  2) пересування:  3) атакуючі дії (удари у боксі, кидки у боротьбі);  4) захисні дії (прийоми захисту);  5) підготовчі дії (дії,які є попередніми перед нападом або захистом).  До основних задач, які підлягають рішенню в процесі технічної підготовки спортсмена, необхідно віднести наступне:  • досягнення високої стабільності і раціональної варіативності спеціалізованих рухів, прийомів, що становлять основу техніки виду спорта;  • послідовне перетворення освоєних прийомів, доцільне і ефективне використання дій на змаганнях;  • удосконалення структури рухових дій, їх динаміки і кінематики з урахуванням індивідуальних особливостей;  • підвищення надійності і результативності техніки дій спортсмена у екстремальних умовах змагань;  • вдосконалення технічної майстерності спортсменів, виходячи з вимог спортивної практики і досягнень науково-технічного прогресу.  Засобами практичного рішення задач вдосконалення технічної майстерності спортсменів є змагальні вправи, тренувальні форми змагальних вправ, спеціально- подготовчі і допоміжні вправи, вправи з використанням різнмх тренажерних пристроїв і ін.  2.2.**Основні поняття тактичної підготовки единоборців**.  Слово тактика походить від давньогрецького «упорядкування». Тактична підготовка проводиться у єдності із технічною. Якщо технічна підготовка озброює засобами ведення спортивної боротьби, то тактика забезпечує їх ефективне використання.  **Тактика** у спортивних єдиноборствах - це ефективне використання технічних, фізичних та вольових можливостей з урахуванням особливостей супротивника та конкретної ситуації, що склалася, з метою досягнення перемоги у сутичці та у змаганнях  **Тактична підготовка** - педагогічний процес, спрямований на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби у процесі специфічної змагальної діяльності. Вона включає: вивчення загальних положень тактики обраного виду спорту, прийомів суддівства і положення про змагання, тактичного досвіду спортсменів; освоєння умінь будувати свою тактику у майбутніх змаганнях.  Розрізняють два види тактичної підготовки: **загальну** та **спеціальну**.  **Загальна** тактична підготовка спрямована на оволодіння знаннями та тактичними навичками, необхідними для успіху у спортивних змаганнях у вибраному виді спорту.  **Спеціальна** тактична підготовка — на оволодіння знаннями та тактичними діями, необхідними для успішного виступу у конкретних змаганнях та проти конкретного суперника.  Тактична підготовка тісно пов'язана з використанням різноманітних технічних прийомів, зі способами їх виконання, вибором наступальної, оборонної, контратакуючої тактики та її формами (індивідуальної, групової чи командної).  Тактичні можливості спортсмена багато в чому визначаються його фізичними здібностями, у тому числі рівнем розвитку координаційних здібностей, здібностей орієнтуватися у часі та просторі («почуття часу» та «почуття простору»), вихованням специфічної змагальної витривалості. Високий рівень розвиткушвидкісно-силових чкостей , спритності, витривалості дозволяють спортсмену обирати найбільш вигідні шляхи для досягнення перемоги .  Тактика в єдиноборствах багато в чому залежить від індивідуальних особливостей спортсмена . На практиці ми спостерігаємо, що кожен кваліфікований спортсмен має свій тактичний почерк, свій стиль. Один воліє вести бій у високому темпі, атакувати. Інший, який має високу якість швидкості, прагне контратакувати. В основі тактичного задуму третього лежить розрахунок – використовувати помилки супротивника тощо.  В залежності від дій, що характеризують тактичну поведінку спортсмена у поєдинку, розрізняють такі основні види тактики:  • **наступальну;**  **• контратакувальну;**  **• захисну;**  **• різнобічну;**  **Наступальна** тактика полягає у високій активності спортсмена. Він веде бій сміливо, рішуче атакує супротивника. Наступальна тактика вимагає від спортсмена відмінної фізичної та психологічної підготовленості, застосування великої різноманітності технічних засобів та тактичних маневрів. При цьому атакуючий має дві мети: придушити ініціативу супротивника, виснажити його фізично, позбавити можливості активно діяти і, скориставшись цим, виграти поєдинок.  Наступальна тактика поділяється на два різновиди: ***тактику******безперервних* *атак*** та тактику ***епізодичних атак*** (спуртів).   * **Тактика безперервних атак** базується на високій функціональній та тактико-технічній готовності спортсмена-єдиноборця, який прагне нав'язати супернику свою модель і темп сутички [10]. * ***Тактика епізодичних атак*** (*спуртів*) заснована на застосуванні різних засобів ведення єдиноборства, що виконуються у високому темпі з метою створення сприятливих ситуацій, що забезпечують вигідні умови для результативної реалізації запрограмованого прийому атаки.   **Контратакуюча тактика** (*випереджальна*) виконується за рахунок проведення випереджаючих, зустрічних та дій у відповідь на атакуючі дії суперника. Спортсмен створює своєму супернику максимум сприятливих умов - спеціально розкриваючись і викликаючи його на виконання атакуючих дій. Поступово заманюючи суперника на виконання атаки, контратакуючий спортсмен уважно стежить за початком атакуючого руху суперника,і, випереджаючи його, проводить своюу контратакуючу дію[16].  Недоліком контратакуючої тактики слід вважати деяку залежність спортсмена від дій суперника, від його ініціативи та активності наступу. Тому така тактика непридатна у поєдинку із суперником, який всіляко уникає наступу[13].  **Захисна** (*вичікувальна*) **тактика** характеризується тим, що спортсмен зосереджує всю свою увагу на захисті, не виявляє активності в сутичці і робить спробу атакувати супротивника лише в тому випадку, якщо той припускається помилки. Оборонна тактика заснована на варіативному виконанні захисних дій, що оперативно руйнують дії суперника, перехопленням ініціативи у свої руки з наступним переходом на заплановану швидку атаку.  **Різнобічна** т**актика** - володіння всіма видами тактики та вміння доцільно їх застосовувати.  У спортивному поєдинку обидва спортсмени ставлять собі завдання перемогти, і, природно, у ході єдиноборства один з них може опинитися в кращому становищі, ніж інший. Досягнувши виграшного становища якомусь етапі поєдинку, у жодному разі не можна вважати результат поєдинку вирішеним. До фінального знаку судді спотмен-єдиноборець повинен бути зібраним, уважним, готовим до будь-яких несподіванок. Пам'ятаючи, що у програшному становищі противник майже завжди мобілізується та використовує найменшу можливість для атаки, бійцю необхідно бути надзвичайно уважним, щоб атаки суперника не виявилися для нього несподіваними. У програшному положенні слід активізувати свої дії, щоб перехопити ініціативу, використовувати слабкі місця суперника, виявлені в його обороні.  Щоб ефективно проявити свої технічні, фізичні та вольові здібності, приховати вразливі місця у своїй підготовленості і в результаті досягти кращого результату у сутичці, спортсмену необхідно заздалегідь (до початку бою) спланувати свої дії у майбутній зустрічі [12].  Тактичний план повинен включати основні моменти тактики ведення поєдинку: мету сутички, основні шляхи та засоби, якими спортсмен хоче досягти поставленої мети. Як правило, у тактичному плані намічаються мета сутички, засоби та методи її досягнення, час та місце рішучих дій, способи їх тактичної підготовки, розподіл сил у сутичці (темп в окремі моменти поєдинку). Спортсмену необхідно мати на увазі, що перебіг поєдинку може скластися не так, як він розраховує. Тому під час складання тактичного плану ведення поєдинку слід передбачити можливі варіанти ходу поєдинку.  Велике різноманіття ситуацій у спортивних єдиноборствах збільшує час прийняття спортсменом рішень (зростає його латентний період реакції), тоді як швидкоплинність ситуацій потребує їх скорочення. Крім того, висока конфліктність, що виникає між суперниками, в більшості випадків призводить до прийняття неправильних рішень. Для зменшення часу, необхідного на вирішення поточних тактико-технічних завдань і підвищення стійкості спортсменів до системи збиваючих факторів, необхідно створювати навчально-тренувальні моделі, що копіюють можливі техніко-тактичні ситуації, і системно вдосконалювати всі варіанти їх вирішення .  Способи, за допомогою яких створюються умови, сприятливі для проведення поєдинку , підрозділяються наступним чином:  • розвідка ,  • маневрування,  • маскування,  • загроза,  • обманні рухи (фінти),  • виклик,  • сковування.  **Розвідка** це спосіб тактичної підготовки ,який направлений на виявлення сильних та слабких сторін противника в тактико-технічному плані, а також стану його фізичної, психічної та вольової підготовленості.  **Маневрування** – це осмислене пересування для вирішення тактичних завдань. Головне завдання маневрування – підібрати правильну дистанцію для атаки та вийти на оптимальну позицію для ефективного ведення поєдинку.  **Маскування** – це спосіб тактичної підготовки, за допомогою якої спортсмен приховує від супротивника свої справжні наміри, перешкоджає розвідці і вводить його в оману, створює хибне уявлення про свою підготовленість.  **Загроза** – це спосіб тактичної підготовки, в результаті здійснення якого борець, створюючи видиму загрозу у здійсненні активних дій (прийомів, контрприйомів і захоплень), змушує противника вдаватися до захисту, сприяє проведенню прийомів, контрприйомів та їх елементів.Характерна особливість і величезна перевага способу тактичної підготовки «загроза» полягає в тому, що чим глибше супротивник йде на захист від помилкової підготовчої дії, чим більше він захоплюється цим захистом (виключаючи лише захист, виражений захопленням), тим більш сприятливі умови створюються у цьому випадку для проведення атакуючих дій.  **Обманні рухи** – це прийоми, контрприйоми та інші дії, що не доводяться атакуючим до кінця і що змушують суперника кожного разу вдаватися до захисту. Обманні дії провокують противника на активні дії, що дозволяє контратакувати.  **Виклик** – спосіб тактичної підготовки, завдяки якому спортсмен-єдиноборець викликає противника на активні дії, які сприяють виконанню поставлених їм контрприйомів, прийомів і елементів. При переході до активних дій противник розкривається і тим самим створює умови для здійснення зустрічних або контратакуючи дій у відповідь.  **Сковування**– спосіб тактичної підготовки, спрямований на те, щоб позбавити противника свободи дій і тим самим домогтися від нього захисної реакції, яка сприяє проведенню прийомів і їхніх елементів.Для підготовки сприятливих умов використовуються різного роду захоплення, що обмежують дії противника.Зосередивши увагу на звільнення від такого захоплення і не контролюючи інші свої дії, противник, як правило, розкриває себе, і атакуючий отримує можливість успішно провести атаку.  Відомим є той факт, що з усіх розділів спортивної підготовки техніка найбільш схильна до змін. Успішній реалізації прийомів у спортивних єдиноборствах перешкоджає системі «збиваючих факторів», до яких відносяться :  1) захисні дії супротивника;  2) зміна позиції супротивника;  3) зростаюча втома атакуючого спортсмена.  Від здатності подолати їх буде залежати стабільность реалізації технічного потенціалу єдиноборця та, відповідно, спортивний результат .  **Розділ 3. Методи та засоби навчання у спортивних єдиноборствах.**  3.2 Методи спортивного тренування.  3.3 Засоби навчання на спортивному тренуванні.  **3.2 Методи спортивного тренування.**  Під методами, що застосовуються в спортивному тренуванні, слід розуміти способи роботи тренера і спортсмена, за допомогою яких досягається оволодіння знаннями уміннями і навичками, розвиваються необхідні якості і здібності, формується світогляд.  Ефективно засвоїти техніку єдиноборств спортсмен може тільки використавши найбільш ефективні методи навчання і вдосконалення спеціальних рухових навичок. .  **Усі методи умовно ділять на три групи: словесні, наочні і практичні**. В процесі спортивного тренування всі ці методи застосовують в різних поєднаннях. Кожен метод використовують не стандартно, а постійно пристосовують до конкретних вимог, обумовлених особливостями спортивної підготовки.  До **словесних методів**, вживаних в спортивному тренуванні, відносяться **розповідь, пояснення, лекція, бесіда, аналіз і обговорення**. Ці форми найчастіше використовують в лаконічному вигляді, особливо при підготовці кваліфікованих спортсменів, чому сприяє спеціальна термінологія, поєднання словесних методів з наочними. Ефективність тренувального процесу багато в чому залежить від умілого використання вказівок і команд, зауважень, словесних оцінок і роз'яснень.  **Наочні методи** включають показ окремих вправ і їх елементів, який зазвичай проводить тренер або кваліфікований спортсмен. Практичні методи умовно поділяють на дві групи:  * методи, спрямовані на засвоєння спортивної техніки, тобто на   формування рухових умінь і навиків, характерних для вибраного виду спорту   * методи, спрямовані на розвиток рухових якостей.   Навчання техниці прийомів в спортивних єдиноборствах з метою іх подальшого вдосконалення можна здійснювати **цілісним** і **розчленованим** методами.  Розучування техніки вправ **цілісним** методомздійснюється при засвоєнні простих вправ, а також складних рухів, розділення яких на частини неможливе.  При навчанні цілісним методом у спортсмена створюється найбільш точна картина послідовної взаємодії окремих елементів і фаз руху і, крім того, з'являється можливість швидко виявляти найбільш важкі в координаційному відношенні частини рухи. Наприклад, при навчанні прямим лівим ударам в голову найбільш важко засвоюється зазвичай фаза одночасного узгодженого руху кулаками з кроком лівої і приставкою правої ноги.  **Розчленований метод** дозволяє вивчати і удосконалювати окремимі частини цілісної рухової дії спортсмена–єдиноборця. Так, наприклад, якщо боксер недостатньо швидко прогресує в оволодінні двохударною різнотипною комбінацією при використанні цілісного методу, то цілісну дію необхідно поділити на більш прості частини - бічний удар лівою і прямий удар правою, і, освоювати їх послідовно.  Основна перевага розчленованого методу полягає в тому, що він дозволяє боксеру зосереджувати увагу не на всьому русі, а на окремій його частини. Але розчленовані частини не повинні втрачати органічної єдності за характером виконуваного руху.  Для вдосконалення фізичної підготовки єдиноборців в практиці тренування застосовуються **безперервний , змінний, повторний, інтервальний, ігровий, змагальний і круговий** методи тренування. Вони розрізняються між собою за інтенсивністю, об’ємом, інтервалами і характером відпочинку.  При **безперервному** методі вправа виконується з постійною, як правило середньої, інтенсивністю протягом тривалого часу (наприклад, одного раунду). Прикладами використання безперервного методу в практиці тренування можуть служити робота боксера на пневматичній груші, вправи зі скакалкою з постійною інтенсивністю, кроси в рівномірному темпі і т.д.  Один з основних і найбільш специфічних методів тренування в практиці єдиноборств - **змінний.** Для нього характерно постійна зміна інтенсивності дій спортсмена. По суті, більшість спеціальних та спеціально-підготовчих вправ єдиноборець виконує в змінному темпі.  Особливість **повторного** методу полягає в тому, що протягом одного заняття відпрацьовується який-небудь прийом або окрема його деталь з перервами для відпочинку однаковою або різною тривалістю. Наприклад, протягом всього заняття боксер послідовно вдосконалює по раундах бічний удар лівою в голову, спочатку в індивідуальній роботі з тренером на лапах, потім з партнером в парах і закінчення відпрацювання даного удару на снарядах.  Сутність **інтервального** методу вправи полягає в тому, що робота високої інтенсивності чергується з інтервалами відпочинку. Наприклад, при вдосконаленні спеціальної швидкісної витривалості тренер ділить 3-хвилинний раунд на 1-хвилинні відрізки з 30-секундним інтервалом відпочинку між ними.  Виконуючи завдання в парах і на снарядах протягом 1 хв, боксер розвиває таку інтенсивність дій, якої він не завжди може досягти в умовах 3-хвилинного раунду. Зазвичай виконувати вправу інтервальним методом перестають, коли інтенсивність дій спортсмена істотно знижується і у нього спостерігаються признаки втоми.  Застосування **ігрового методу** забезпечує вистоку емоційність і пов'язано з рішенням задач в ситуаціях, що постійно змінюються, ефективно за наявності різноманітних техніко-тактичних і психологічних завдань, що виникають в процесі гри. Ці особливості ігрової діяльності вимагають прояву ініціативи, сміливості, наполегливості і самостійності, уміння управляти своїми емоціями і підпорядковувати особисті інтереси інтересам команди, прояву високих координаційних здібностей, швидкості реагування, швидкості мислення, застосування оригінальних і несподіваних для суперників технічних і тактичних рішень. Особливо велике місце в тренуванні єдиноборців займають спортивні ігри: баскетбол, футбол, гандбол, регбі та ін.  **Змагальний метод** заснований на безпосередньому суперництві єдиноборців в боротьбі за досягнення ними високого результату. Змагальний метод використовується під час проведення занять (наприклад, у вигляді окремих змагальних вправ на силу, швидкість, спритність і т.д., особливо там, де існує кількісна оцінка визначення результату), а також як самостійна форма (прикидка, спортивні змагання). Також організовується моделювання змагальної діяльності в ускладнених або полегшених умовах по відношенню до тих, які характерні для офіційнихзмагань. Як приклади ускладнення умов змагань можна привести наступні:провелення сутичок (в боротьбі) або боїв в єдиноборствах з відносно невеликими паузами відпочинку проти декількох суперників;змагання з «незручними» супротивниками, які застосовують незвичні техніко-тактичні прийоми боротьби. Полегшення умов змагань може бути забезпечено: зменшенням тривалості боїв або сутичок; використанням супротивником заздалегідь відомими техніко-тактичних прийомів.    **2.2 Засоби навчання на спортивному тренуванні**  Основними засобами навчання і тренування спортсменів-єдиноборців є фізичні вправи, які за ознакою специфічності поділяються на **загально-підготовчі,допоміжні,спеціально-підготовчі та змагальні**:  До **загально-підготовчих** належать вправи, які сприяють всебічному функціональному розвитку організму спортсмена,сприяючи виробленню широкого кола рухових навичок: гімнастичні вправи, вправи з інших видів спорту – біг, стрибки, спортивні ігри, вправи із обтяженнями, плавання та ін.  **Спеціально-підготовчі** вправи займають центральне місце в системі  тренування кваліфікованих спортсменів і охоплюють коло засобів, що включають елементи змагальної діяльності і дії, наближені до них формою, структурою, а також за кількістю якостей, що проявляються під час виконання спеціально-підготовчих вправ. Наприклад для боксера це прості і складні вправи в маневруванні, «бій з тінню», вправи з боксерськими снарядами: мішками, грушами, стінкою і ін  **Змагальні вправи** передбачають виконання комплексу рухових дій, що є предметом спортивної спеціалізації, відповідно до існуючих правил змагань. Наприклад бойові вправи виконуються боксером в умовному, вільному, змагальному боях. До них відносяться також вправи на вдосконалення техніки і тактики при роботі в парах.  Засоби спортивного тренування розділяються також за спрямованістю дії. Можна виділити **засоби, які переважно пов'язані з вдосконаленням різних сторін підготовленості**, - технічною, тактичною і ін., а також **засоби, спрямовані на розвиток різних рухових якостей**, підвищення функціональних можливостей окремих органів і систем організму.  **Розділ 4. Фізична підготовка в спортивних єдиноборствах.**    4.1 Поняття фізична підготовка.  4.2 Характеристика швидкості як фізичної якості .  4.3 Характеристика сили як фізичної якості.  4.4 Характеристика витривалості як фізичної якості.  4.5 Характеристика гнучкості як фізичної якості.  4.6. Характеристика спритності як фізичної якості.  **4.1 Поняття фізична підготовка**.  Сучасний рівень розвитку спортивних єдиноборств висуває високі вимоги до фізичної підготовки спортсменів. Провідним спортсменам-єдиноборцям нерідко доводиться брати участь підряд в двох турнірах (з перервою в три-чотири тижні) і проводити декілька поєдинків з різними супротивниками під час змагань**.**  Фізична підготовка - також є однією з найважливіших складових частин спортивного тренування, направлена на розвиток рухових якостей - сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей. Вона підрозділяється на **загальну, спеціальну і допоміжну** підготовку.  **Загальна фізична підготовка** - направлена на гармонійний розвиток різних рухових якостей, опосередковано впливає на досягнення високих результатів у вибраному виді спорту. Загальна фізична підготовка комплексно розвиває фізичні здібності у поєднанні з варіативними руховими навиками і діями. Поряд з вправами швидкісно-силового характеру, в спортивних єдиноборствах широко використовуються вправи, що розвивають витривалість в роботі змінної інтенсивності із значною силовою напругою, а також вправи, які різнобічно удосконалюють швидкість рухової реакції та спритність. Під впливом вправ загальної фізичної підготовки покращується здоров'я спортсмена. Спортсмен краще сприймає тренувальні навантаження, швидше до них пристосовується і досягає більш високого рівня розвитку рухових якостей, успішніше опановує технічні навики. Так, наприклад, для боксера до вправ із загальної фізичної підготовки можна віднести стрибки, гімнастичні вправи, біг на лижах, греблю тощо.  **Допоміжна фізична підготовка** - будується на базі загальної фізичної підготовки. Вона створює спеціальну основу, необхідну для ефективного виконання великих об'ємів роботи, направленої на розвиток спеціальних рухових якостей. Така підготовка сприяє підвищенню функціональних можливостей різних органів і систем організму. При цьому поліпшується нервово-м'язова координація, підвищується здібність спортсменів до перенесення великих навантажень і ефективність відновлення після них. Прикладом вправ допоміжної фізичної підготовки для боксера будуть штовханя ядра, метання диску,біг, вправи з медболом тощо.  **Спеціальна фізична підготовка** - направлена на розвиток рухових якостей відповідно до специфіки конкретного виду спорту, особливостям змагальної діяльності. В спортивних єдиноборствах до вправ спеціальної фізичної підготовки можна віднести вправи, які по своїм біомеханічним і просторово-часовим характеристикам схожі на рухи, які використовуює спотсмен-єдиноборець в змагальній діяльності при атакуючих, захисних діях, в пересуванні тощо. До таких вправ можна віднести вправи із використанням спеціальних снарядів (мішок, манекен, лапи, гумовий джгут та ін.), страхувальні вправи і самострахувальні при падінні з партнером і без партнера, спеціальні підвідні вправи з партнером для удосконалення техніки і фізичних якостей.  Кількість різних проявів окремих рухових якостей дуже велике, тому удосконалення кожного з них вимагає диференційованої методики. У єдиноборствах виникає проблема швидкого реагування на несподівані дії супротивників, прояву високих швидкісних якостей при виконанні окремих прійомів, швидкості орієнтування, ухвалення рішень, переміщень, атакуючих і захисних дій в умовах суворого дефіциту часу, перешкод зі сторони супротивника, складної взаємодії з суперником.  Далі, ми розглянемо фізичні якості, які безпосередньо є складовими фізичної підготовки .  **4.1**  **Характеристика швидкості як фізичної якості.**  Під **швидкісними здібностями** спортсмена слід розуміти комплекс функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій за мінімальний час. Розрізняють **елементарні і комплексні форми** прояву швидкісних здібностей.  **Елементарні форми** виявляються в латентному часі простих і складних реакцій, швидкості виконання окремого руху при незначному впливі опору, частоті рухів.  Необхідно враховувати, що швидкісні здібності у всіх елементарних формах їх прояву, в основному, визначаються двома чинниками: оперативністю діяльності нейромоторного механізму і здатністю до якнайшвидшої мобілізації складу рухової дії. Перший чинник багато в чому обумовлений генетично і удосконалюється в дуже незначному ступені .Так, час простої реакції у осіб, що не займаються спортом, звичайно коливається в межах 0,2 - 0.3 сек., у кваліфікованих спортсменів 0.1 - 0.2 сек. Таким чином, в процесі тренування час реакції звичайно не може бути збільшеним більш ніж на 0.1сек. Другий чинник піддається тренуванню і представляє основний резерв в розвитку елементарних форм швидкості. Тому швидкість конкретної рухової дії забезпечується головним чином за рахунок пристосування моторного апарату до заданих умов рухової задачі і оволодіння раціональної м'язовою коордінацією, сприяючих повноцінному використовуванню індивідуальних здібностей нервово-м'язової системи властивих даній людині. Доцільні і результативні реагування спортсменів (особливо в складних ситуаціях в єдиноборствах) можуть бути пояснені виконанням дій по типу реакцій передбачення (антиціпації). В цьому випадку спортсмен реагує не на прояви того або іншого подразника, а передбачує (за часом або простором) початок або появу сигналу для своїх дій, передбачає момент і місце дії  суперника або партнера.  Реакція передбачення є однією з форм вірогідності прогнозування, найважливішою якістю, що забезпечує результативність діяльності спортсмена в складних швидкісних взаємодіях.  **Комплексні форми прояву** швидкісни**х** здібностей в складних рухових актах, характерних для тренувальної і змагальної діяльності в спортивних єдиноборствах забезпечуються елементарними формами прояву швидкості в різних поєднаннях і в сукупності з іншими руховими якостями і технічними навиками. До таких комплексних проявів відноситься здібність до досягнення високого рівня дистанційної швидкості, уміння швидко набирати швидкість на старті, виконувати з високою швидкістю рухи, продиктовані ходом змагань, підсічки і кидки в боротьбі і ін.  Однієї з основних передумов комплексних проявів швидкісних здібностей є рухливість нервових процесів, що виражається в досконалості протікання процесів збудження і гальмування в різних м'язових волокон, їх еластичність, розтяжність, рівень м'язової і міжм'язової координації.  Необхідно диференціювати методику розвитку локальних здібностей (час реакції, одиночного руху, частоти рухів) і методику вдосконалення комплексних швидкісних здібностей. При цьому слід враховувати, що елементарні форми прояву швидкості лише створюють передумови для успішної швидкісної підготовки, а розвиток комплексних швидкісних здібностей повинно складати її основне місце. Комплексні прояви швидкісних здібностей походять з змагальної діяльності в конкретному виді спорту.  Засобами швидкісної підготовки є різні вправи, з необхідною швидкою реакцією, високою швидкістю виконання окремих рухів, максимальною  частотою рухів. Ці вправи можуть носити загально-підготовчий, допоміжний і спеціальний характер.  Ефективним засобом комплексного вдосконалення швидкісних здібностей є змагальні вправи.  4.2 Характеристика сили як фізичної якості.  Під **силою** людини слід розуміти здібність її долати опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів.  Процес силової підготовки направлений на розвиток різних силових якостей: максимальної і вибухової сили, силової витривалості. Силова підготовка передбачає не тільки підвищення максимальних показників силових якостей, але і до їх ефективного застосування в процесі змагальної діяльності.  Сила може проявлятися при **ізометричному** (статичному) режимі роботи м'язів, коли при напрузі вони не змінюють своєї довжини, і при **ізотонічному** (динамічному) режимі, коли напруга пов'язана зі зміною довжини м'язів. При ізотонічному режимі виділяються два варіанти: *концентричний* (долаючий), при якому опір долається за рахунок напруги м'язів при зменшенні їх довжини і *ексцентричний* (поступальний), коли здійснюється протидія опору при одночасному розтягуванні, збільшенні довжини м'язів.  Виділяють такі види силових якостей:   * під *максимальною силою* слід розуміти якнайвищу можливість, які спортсмен здатний проявити при максимальному довільному м'язовому скороченні. Рівень максимальної сили виявляється у величині зовнішніх опорів, які спортсмен долає або нейтралізує при повній довільній мобілізації можливостей своєї нервово-м'язової системи. * *швидкісна* (вибухова) *сила* - це здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили в максимально короткий час.   Вирішальний вплив на результат швидкісна сила має в різних видах єдиноборств. Швидкісну силу слід диференціювати в залежності від величини проявів сили в рухових діях, пред'являючи різні вимоги до швидкісно- силових можливостей спортсмена.  Швидкісну силу, яка проявляється при достатньо великому опорі, прийнято визначати як вибухову силу, а сила, що проявляється в умовах протидії відносно невеликим і середнім опорам з високою початковою швидкістю, прийнято вважати стартовою силою. Вибухова сила може виявитися вирішальною при виконанні кидків в боротьбі, а стартова сила при виконанні дій в партері**.**   * **Силова** **витривалість** - це здатність тривалий час підтримувати достатньо високі силові показники. Рівень силової витривалості проявляється в здатності спортсмена долати стомлення, в досягненні великої кількості повторень рухів або тривалому прикладанню сили в умовах протидії зовнішнього опору. Силова витривалість знаходиться в числі найважливіших якостей спортсменів-єдиноборців.   Слід враховувати, що всі вказані види якостей виявляються не в ізольованій, а в складній взаємодії, визначеній специфікою вигляду боротьби, техніко-тактичним арсеналом спортсмена, рівнем розвитку інших рухових якостей.  4.3 Характеристика гнучкості як фізичної якості.  Термін “гнучкість” більш прийнятний для оцінки сумарної рухливості в суглобах всього тіла, коли ж мова йде про окремі суглоби, правильніше говорити про їх рухливість (рухливість в гомілкостопних, в плечових суглобах і т.п.).  **Гнучкість** –здатність виконувати рухи з великою амплітудою.  Загальнопідготовчі вправи, вживані для розвитку гнучкості, є рухами, заснованими на згинанні, розгинанні, нахилах, поворотах. Ці вправи направлені на підвищення рухливості у всіх суглобах і здійснюються без урахування специфіки виду спорту.  Гнучкість багато в чому визначає рівень спортивної майстерності в різних видах спорту. При недостатній гнучкості ускладнюється і уповільнюється процес засвоєння рухових навиків, обмежується рівень прояву сили, швидкісних і координаційних здібностей, погіршується внутрішньом'язова і міжм'язова координація, знижується економічність роботи, зростає вірогідність пошкодження м'язів сухожиль і суглобів. Недостатній рівень гнучкості є також причиною зниження результативності тренування направленого на розвиток інших рухових якостей. Відомо, що недостатня рухливість в суглобах не дозволяє в належній мірі використовувати еластичні властивості заздалегідь розтягнутих м'язів для підвищення ефективності силової підготовки, обмежувати можливості методів тренування направлених на вдосконалення економічності роботи,підвищення потужності робочихрухів, покращення координаційних здібностей.  Різні види єдиноборств пред'являють специфічні вимоги до гнучкості, що обумовлене, перш за все, біомеханічною структурою змагальної вправи.  Розрізняють **активну** і **пасивну гнучкість**.  **Активна гнучкість** - це здатність виконувати рухи з великою амплітудой за рахунок активності груп м'язів, оточуючий відповідний суглоб.  **Пасивна гнучкість** - здібність до досягнення якнайвищої рухливості в суглобах за допомогою дії зовнішніх сил. Показники пасивної гнучкості  завжди вищі за показники гнучкості активної.  Засоби, вживані при розвитку гнучкості, розділяються також на вправи, що розвивають пасивну і активну гнучкість. Розвитку пасивної гнучкості сприяють різні пасивні рухи, виконані за допомогою партнера і різних обтяжень (гантелі, амортизатори, еспандери і т.п.) з використанням власної сили (притягання тулубу до ніг, ніг до грудей, згинання кисті однієї руки іншою і т.п.) або власної маси тіла; статичні вправи утримання кінцівки в положенні, що вимагає граничного прояву гнучкості.  Активну гнучкість розвивають вправи, виконувані як без обтяжень, так і з ними. Це різного роду махові і пружні рухи, ривки і нахили. Застосування обтяжень (гантелі, набивні м'ячі, гриф штанги, амортизації, різні силові тренажери і т.п.) підвищує ефективність вправ внаслідок збільшення амплітуди руху за рахунок використовування енергії.  Вправи на гнучкість широко використовують під час розминки і заминки .  4.4 Характеристика витривалості як фізичної якості.  **Витривалість** - це здатність організму тривалий час зберігати працездатність протидіючи стомленню.  Під час тренувань і особливо поєдинків організм спортсмена –єдиноборця піддається як фізичному, так і розумовому стомленню (в результаті напруженої діяльності аналізаторів, наприклад зорових). Під час поєдинку спортсмен вирішує тактичні завдання, його зорові аналізатори працюють дуже інтенсивно, весь час фіксуючи рухи противника, спортсмен переносить високе емоційне навантаження (особливо при тривалих турнірах). Під час поєдинку в активній роботі беруть участь не менше 2/3 м'язів, що викликає велику витрату енергії, що в свою чергу висуває високі вимоги до органів дихання і кровообігу. Відомо, що про стан і рівень розвитку розвитку витривалості можна судити за показниками обсягу дихання, максимальної легеневої вентиляції, життєвої ємкості легенів, хвилинним і ударним об'ємом серця, частоті сердечних скорочень, швидкості кровотоку та ін.  Основою витривалості у єдиноборців є хороша загальна фізична підготовка, відмінно поставлене дихання, уміння розслабляти м'язи між активними атакуючими «вибуховими» діями і вдосконалення технічних прийомів, оскільки чим більше вони автоматизовані, тим менше груп м'язів включається у виконання руху.  В процесі розвитку витривалості застосовуються найрізноманітніші по характеру тривалості вправи. У арсеналі засобів розвитку загальної витривалості - вправи, побудовані на матеріалі різних циклічних видів спорту, спортивних ігор, різних вправ виконуваних на силових тренажерах.  У практичних цілях витривалість можна розділити на **загальну** і **спеціальну**.  **Загальна витривалість** - здібність спортсмена до ефективного і тривалого виконання роботи помірної інтенсивності (аеробного характеру), в якій бере участь значна частина м'язового апарату. Окрім цього, загальну витривалість слід визначати як здатність до тривалого і ефективного виконання роботи неспецифічного характеру, що робить позитивний вплив на процес становлення специфічних компонентів спортивної майстерності завдяки підвищенню адаптації до навантажень і наявності явища перенесення тренованості з неспецифічних видів діяльності на специфічні.  **Спеціальна витривалість** - це здібність до ефективного виконання роботи і подоланню стомлення в умовах детермінованих вимогами діяльністю змагання в конкретному виді спорту.  При роботі над розвитком спеціальної витривалості основними вправами є спеціально - підготовчі вправи, максимально наближені до змагальних, по структурі і особливостям дії на функціональні системи організму.  Наприклад, при розвитку спеціальної витривалості борців використовують імітаційні вправи з партнером, різні кидки манекена, багатократне проведення частин сутички з одним або декількома партнерами, тренувальні сутички характеру змагання, перевищуючі час обмежений правилами змагань і т.д.  Максимальна різноманітність засобів і методів розвитку спеціальної витривалості - інтенсивність і тривалість вправ, їх координаційної складності, режим роботи і відпочинку при їх виконанні і т.п., допомагає розвитку оптимального взаємозв'язку витривалості і швидкісно-силовими якостями, координаційними здібностями, гнучкістю. Це в значній мірі підвищує спеціальну працездатність спортсмена, результативність діяльності на змаганнях.  4.5 Характеристика спритності як фізичної якості.  Спритність – складна, комплексна рухова якість людини, яка може визначає її здатність швидко оволодівати складно координаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність в залежності від ситуації, що склалася.  Головною складовою спритності є координаційні здібності, розвитку і удосконаленню яких слід приділяти основну увагу.  Координація – це здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань. Координація характеризується здатністю людей керувати своїми рухами. Їх можна диференціювати на окремі групи :  - здатність оцінювати і регулювати просторові, просторово-часові, динамічні параметри рухів;  - здатність зберігати стійку рівновагу;  - здатність відчувати і засвоювати ритм;  - здатність довільно розслабляти м’язи;  - здатність об'єднувати рухи в рухові дії.  - координованість рухів .  Здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів обумовлюється точністю рухових відчуттів і сприйняттів, які часто доповнюються слуховими і зоровими.  Рівновага – це здатність людини зберігати стійке положення у статичних і динамічних умовах, за наявності опори або без неї. Здатність до збереження рівноваги обумовлюється сукупною мобілізацією можливостей зорової, слухової, вестибулярної і соматосенсорної систем. Найчастіше прояв рівноваги обумовлюють соматосенсорна і вестибулярна системи. Проте, обмеження або виключення зору в усіх випадках пов’язане зі зниженням здатності людини підтримувати рівновагу.  Відчуття ритму - здатність точно відтворювати просторові, часові, силові, швидкісносилові і просторово-часові параметри рухів значною мірою обумовлює ефективність різноманітних рухових дій. Здатність до орієнтування у просторі визначається вмінням людини оперативно оцінити ситуацію, що склалася відносно просторових умов і відреагувати на неї раціональними діями, які забезпечують ефективне виконання рухового завдання.  Підвищена напруженість м’язів суттєво знижує координованість рухів, зменшує їхню амплітуду, обмежує прояв швидкісних і силових якостей, призводить до зайвих енергетичних витрат, знижуючи економічність роботи та витривалість і як наслідок, негативно впливає на результативність рухової діяльності.  Координованість рухів – це здатність до раціонального прояву фізичних якостей і перебудови рухових дій у конкретних умовах на основі запасу рухових умінь і навичок. Вона має важливе значення в екстремальних умовах рухової діяльності, особливо в умовах дефіциту часу і простору. Координованість рухів тісно пов’язана з іншими різновидами координаційних якостей.  Основа методики розвитку спритності полягає у виконанні рухових завдань в ускладнених умовах. Для цього вправи виконують при дефіциті простору і часу, при недостатній або надмірній інформації.  Спритний спортсмен-єдиноборець вміло вибирає час і місце для рішучих атакуючих дій, оптимально використовує положення захисту для контратак, своєчасно переходить до прийомів захисту і залишається невразливим. Чим більше арсенал технічних засобів єдиноборця , тим легше він засвоює і застосовує під час поєдинку нові рухи і дії, тим вище його спритність.  Для виховання спритності застосовуються вправи, що вимагають миттєвої реакції на раптово змінну обстановку. Наприклад, в тренувальному бою партнер змінює положення тіла,темп пересування або, ведучи бій на контратаках, раптово атакує з рішучим наступом і т.п.  **Розділ 5. Психологічна підготовка в спортивних єдиноборствах.**  5.1 Поняття психологічна підготовка.  5.2 Розвиток вольових якостей.  5.3 Психологічна підготовка до змагань та емоційні стани**.**  **5.1 Поняття психологічна підготовка**  **Психологічна підготовка** – це система психолого-педагогічних впливів, що застосовується з метою формування і вдосконалення у спортсменів властивостей особистості та психічних якостей, необхідних для вдалого виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань та успішного виступу на них.  Психологічна підготовка направлена на формування особистості необхідних для спортивної діяльності психічних якостей, професійно важливих знань, вмінь, навиків і досягнення такої їхньої стійкості, що забезпечить можливість вирішення поставлених задач в ході змагань.  Особливостями психологічної підготовки в спортивних єдиноборствах є: відповідальність за свої вчинки; компоненти рівня технічно-тактичної підготовки і їх взаємодії для досягнення результату; екстремальні умови змагальної діяльності.  Психологічна підготовка підрозділяється на: **загальну** і **спеціальну**.  **Загальна психологічна підготовка** включає: підготовку до тривалого тренувального процесу, вольову підготовку, соціально-психологічну підготовку, розвиток координаційних рухів, підготовку до змагань і самовиховання спортсмена.  **Спеціальна психологічна підготовка** спортсмена спрямована на конкретні змагання , на конкретного суперника, на етап тренування, на ситуаційне управління станом.  До засобів психологічної підготовки відносяться: формування стійкого мотиву і власних принципів, навіювання і самонавіяння, контроль і самоконтроль.  **5.2 Розвиток вольових якостей.**  Під **волею** прийнято розуміти здатність спортсмена-єдиноборця цілеспрямовано керувати своїми діями, психічними процесами (думками, відчуттями, увагою) і емоційними станами, пов'язаними з подоланням труднощів. Виховання волі в спортивних єдиноборствах – одна з центральних, вузлових проблем сучасного тренування. Найважливіші завдання вольової підготовки в єдиноборствах– це навчити спортсмена максимально мобілізувати волю для досягнення поставленої мети, управляти своїм емоційним станом, виховувати твольові якості, необхідні для успіху в тренуваннях і змаганнях.  Методика виховання вольових якостей у спортсменів-єдиноборців передбачає поступове збільшення величини труднощів, які спортсмени повинні долати під час тренування і виступі, поступове підведення умов тренування до умов змагальної діяльності. В методиці спортивних єдиноборств можна використати різні прийоми, що дозволяють виховувати волю в процесі зайняття. Наприклад:  1. Розпочинати з незначних труднощів, поступово підвищуючи їх інтенсивність (координаційну складність вправ, тривалість поєдинку, підготовленість і силу партнерів і тому подібне).  2. Викликати у спортсменів прагнення виконати поставлене завдання, використовуючи принципи змагальної діяльності (добитися високої швидкості ударів, вчасно провести ефективний прийом, провести у високому темпі декілька раундів і тому подібне).  3. Створювати у спортсмена упевненість в тому, що пропоноване йому важке завдання здійсниме (давати спочатку вправи в невеликому темпі, а потім поступово збільшувати його, відпрацьовувати складні комбінації по частинах, ставити в умовних і вільних боях більш слабшого супротивника і так далі).  4. Вимагати, щоб спортсмен виконував завдання зосереджено, не відволікаючись (він зобов'язаний знаходитися увесь час в стані мобілізаційної готовності, коли уся його воля, виражена в увазі до дій партнера, готова забезпечити миттєве, точну атакуючу, захисну або контратакуючу дію).  5. Виробляти у спортсменів здатність до тривалих вольових зусиль, застосовуючи вправи на витримку (зменшувати перерви у вправах з партнерами та снарядами, не дозволяючи знижувати їх темп і інтенсивність).  Для стимуляції вольових зусиль під час тренувань використовують ряд методів психологічного впливу (наприклад, заохочення і схвалення, доброзичливу критику, приклади і тому подібне).  До вольових якостей, які необхідно виховувати і вдосконалювати в процесі підготовки до змагань, відносяться:енергійність, терплячість, витримка, сміливість, цілеспрямованість, наполегливість, принциповість.  Під **енергійністю** розуміють здатність вольовим зусиллям швидко піднімати активність до необхідного рівня.  **Терплячість** визначають як уміння підтримувати шляхом допоміжного вольового зусилля інтенсивність роботи на заданому рівні за умов виникнення внутрішніх перешкод, наприклад: при втомі, поганому настрої, при незначних хворобливих проявах або небажанні тренуватися.  **Витримка** – це здатність вольовим зусиллям швидко гальмувати, послаблювати, уповільнювати дії, почуття та думки, що заважають здійсненню прийнятого рішення.  **Сміливість** – це здатність при виникненні небезпеки для життя, здоров'я чи престижу зберегти стійкість організації психічних функцій і не знизити якість діяльності. Інакше кажучи, сміливість пов'язана з умінням протистояти страху і йти на виправданий ризик задля досягнення визначеної мети.  **Цілеспрямованість** полягає в умінні спортсмена-єдиноборця, керуватися у своїх діях і вчинках загальними та стійкими цілями, зумовленими його твердими переконаннями. Цілеспрямована особистість завжди спирається на загальну, часто віддалену мету та підпорядковує їй свою конкретну мету  **Наполегливість** – це вміння постійно і тривало добиватися мети, не знижуючи енергії в боротьбі з труднощами. Наполегливий спортсмен правильно оцінює обставини, знаходить у них те, що допомагає досягненню його мети. Така особистість здатна до тривалого та неослабного напруження енергії, неухильного руху до наміченої мети  **Принциповість** – це вміння спортсмена бойового хортингу керуватись у своїх вчинках стійкими принципами, переконаннями в доцільності певних моральних норм поведінки, що регулюють взаємини між людьми. Принциповість виявляється в стійкій дисциплінованості поведінки, в правдивих, чуйних вчинках.  **5.3 Психологічна підготовка до змагань та емоційні стани.**  Змагальна діяльність в спортивних єдиноборствах висуває виключно високі вимоги до психіки спортсмена. Усі види підготовки єдиноборців , у тому числі і їх вольові якості, всебічно перевіряються під час змагань. Змагання є головним компонентом у структурі спортивної діяльності, її кульмінаційним періодом, тим «лакмусовим папірцем», який робить видимими для всіх сильні та слабкі сторони спортсменів, показує всі переваги та недоліки у роботі. У той самий час змагальна діяльність не тільки сприяє прояву певного рівня вольових якостей, але формують і розвивають їх. Змагання – найкращий засіб загартування вольових якостей спортсмена, справжня школа виховання спортивної майстерності спортсмена-єдиноборця.  Стан психологічної підготовленості грає особливу роль і, іноді є вирішальним в сутичці. Спортсмен-єдиноборець, якому не вдається впоратися з надмірним збудженням напередодні поєдинків, невпевнений в своїх силах, під час поєдинку не зможе швидко мобілізуватися і розумно діяти. Навпаки, якщо спортсмен добре психологічно підготовлений, спокійний, упевнений в своїх силах, легко кнрує своїм настроєм і діями в бою, він і при негативних чинниках (пропуску сильного удару, невдачах в атаках і т.п.),зуміє мобілізуватися, правильно оцінити обстановку, врахувати можливості свої і противника і успішно вирішити тактичні і технічні завдання.  Психологічна підготовка спортсмена до майбутнього бою, диктується завданнями, які треба вирішити в конкретному змаганні.  До їх числа відносяться:   * усвідомлення своєрідності спортивних завдань майбутнього змагання; * вивчення сильних і слабких сторін противників і підготовка до дій відповідно до о цих особливостей; * формування твердої упевненості в своїх силах і можливостях для досягнення перемоги; * подолання негативних емоцій, викликаних майбутнім змаганням, і створення стану психологічної готовності до бою; * набуття готовності до максимальної вольової і фізичної напруги і уміння проявити їх в умовах змагання; * уміння розслабитися після бою і мобілізуватися до подальшого бою.   Всякий виступ в змаганнях є відповідальним випробуванням для фізичної, техніко-тактичної і психологічної підготовленості боксера і в той же час служить засобом його подальшого вдосконалення. Зокрема, участь в змаганнях є важливим засобом формування мотивів заняття єдиноборствами, засобом виховання основних якостей волі. Проте виступи в змаганнях сприяють вихованню вольових якостей спортсмена лише в тому випадку, якщо він володіє оптимальним рівнем техніко-тактичної, фізичної і психологічної підготовленісті. Якщо ж спортсмен виступає недостатньо підготовленим, відчуває, що не може вести боротьбу з суперниками тієї ж кваліфікації, то, програючи бої, він позбавляється упевненості .Звикнувши до поразок, спортсмен втрачає здатність мобілізовувати свою волю.Погано також, коли поєдинки проходять проти слабкіших противників. Упевнений в собі, в своїй перевазі, спортсмен не прагне напружити всі сили для перемоги, він стає безтурботним і самовпевненим.  Під час підготовки до змагань у кожного спортсмена виникають певні передстартові стани у вигляді своєрідних переживань за результат наступної змагальної боротьби. Передстартові стани іноді виникають задовго (за кілька годин і навіть за багато днів до початку змагань). Вони завжди є результатом обдумування ходу на перед (за кілька годин і навіть за багато днів до початку змагань, що сприяє кращій підготовці до виступу на них. В основі цих зрушень лежать механізми ідеомоторних реакцій, активність яких надзвичайно загострюється в період появи передстартових станів. Це загострення, як правило, супроводжується переживаннями, що становлять почуттєвий фон змагальної боротьби.  Отже, **передстартовими станами** можна назвати такий вид емоційних переживань спортсмена, в яких у загостреній формі відображаються уявні ситуації наступного виступу на змаганнях. Передстартові стани можуть бути позитивними чи негативними, сприятливими або несприятливими. Позитивними, або сприятливими, називають такі передстартові стани, при яких виникає підвищена активність найважливіших проявів психіки спортсмена, що сприяє успішності виступу. При негативних, або несприятливих, передстартових станах психофізіологічна активність спортсмена частково знижується. Позитивні форми передстартових станів виникають, як правило, при досягненні спортсменом високого рівня тренованості. Негативні форми найчастіше є результатом недостатньої тренованості або емоційних перенапружень.  Вся різноманітність передстартових станів найчастіше проявляється в трьох основних формах: **стану бойової готовності, передстартової гарячки** і **передстартової апатії**.  **Стан бойової готовності** характеризується своєрідним напруженим чеканням майбутнього виступу, бажання приступити до змагання дедалі посилюється. Думки зайняті лише одним – підготовкою до успішного виступу. У спортсмена спостерігається незвичайне піднесення душевних і фізичних сил, з'являється відчуття легкості в рухах, ясність думки. Фізіологічною основою стану бойової готовності є оптимальна збудливість клітин кори головного мозку, що й забезпечує найбільш ефективний перебіг процесів збудження і гальмування. Крім того, в стані бойової готовності зростає активність усіх важливих функцій організму – прискорюється пульс, дихання, помірно підвищується артеріальний тиск, збільшується кількість адреналіну і цукру у крові, загострюється чутливість аналізаторів тощо. У спортсмена з'являється бойове піднесення, максимально актуалізується почуття спортивної гордості.  **Стан передстартової гарячки** характеризується підвищеним хвилюванням, збільшеною нервовою збудливістю, нестійким мінливим настроєм, забудькуватістю, неуважністю. У спортсмена різко прискорюються пульс і дихання, дрижать ноги, руки і все тіло, посилюються видільні процеси. Стан передстартової гарячки можна поділити на дві групи. До першої належить передстартовий стан з проявами надмірної рухливості, метушливості, неуважності, з нестійкістю настрою, посиленим серцебиттям, дрижанням тіла. У спортсмена знижується контроль за своїми вчинками. Фізіологічною основою цього явища є значне переважання у корі головного мозку активності процесів збудження над процесами гальмування. Сильне збудження, широко радіюючи по корі головного мозку, захоплює підкіркові центри і спричинює ряд вегетативних змін.  **Стан передстартової апатії** проявляється байдужістю, млявістю, загальною слабістю і супроводжується небажанням виступати в змаганнях. Цей стан звичайно настає після тривалого перезбудження і буває іноді перед самим стартом, іноді значно раніше. Фізіологічною основою передстартової апатії є гальмування певних ділянок головного мозку, що настає слідом за сильним збудженням.  Різні передстартові стани неоднаково впливають на результати, показані під час змагання. Стан бойової готовності сприяє досягненню максимально високих результатів. Якщо ж у спортсмена передстартова гарячка і, особливо, передстартова апатія – прогнози несприятливі; він виступає на змаганнях значно гірше своїх можливостей і не може навіть досягти тих результатів, які показував під час навчально-тренувального процессу.  Найважливіша проблема психологічної підготовки спортсмена до змагань - це вдосконалення його уміння регулювати свій внутрішній стан відповідно до відношення до майбутнього змагання.  **Розділ 6. Травматизм у спортивних єдиноборствах та засоби його профілактики.**    6.1. Загальні відомості про травматизм.  6.2. Причини виникнення спортивних травм та засоби його профілактики.  **6.1. Загальні відомості про травматизм**.  **Травма** - це ушкодження з порушенням або без порушення цілісності тканин, викликане яким-небудь зовнішнім впливом. В свою чергу спортивна травма - це ушкодження, що супроводжується зміною анатомічних структур і функції травмованого органу в результаті впливу фізичного фактора, що перевищує фізіологічну міцність тканини, у процесі занять фізичними вправами і спортом. Серед різних видів травматизму спортивний травматизм знаходиться на останнім місці як по кількості, так і по вазі плину, складаючи усього близько 2% .  Травми розрізняють по наявності або відсутності ушкоджень зовнішніх покривів (відкриті або закриті), по просторості ушкодження (макротравми і мікротравми), а також по вазі плину і впливу на організм (легкі, середні і важкі).  Основна ознака травми - біль. При мікротравмах вона з'являється лише під час сильних напруг або великих по амплітуді рухів. Тому спортсмен, не почуваючи біль у звичайних умовах і при виконанні тренувальних навантажень, звичайно продовжує тренуватися. У цьому випадку загоєння не відбувається, мікротравматичні зміни підсумовуються і може виникнути макротравма.  Легкими вважають травми, що не викликають значних порушень в організмі і втрати загальної і спортивної працездатності; середніми - травми з не різко вираженими змінами в організмі і втратою загальної і спортивної працездатності (протягом 1-2 тижнів); важкими - травми, які викликають різко виражені порушення здоров'я, коли потерпілі мають потребу в госпіталізації або тривалому лікуванні в амбулаторних умовах. По вазі плину легкі травми в спортивному травматизмі складають 90%, травми середньої важкості - 9%, важкі -1%.  Для спортивного травматизму характерна перевага закритих ушкоджень: забитих місць, розтягань, надривів і розривів м'язів і зв'язок.  Число відкритих ушкоджень незначне, їх складають в основному натирання та синці.  Крім того, виділяють ***гострі й хронічні*** травми.  ***Гострі травми***виникають у результаті раптового впливу того або іншого фактора, що травмує.  ***Хронічні травми*** є результатом багаторазової дії одного і того ж фактора, що травмує на певну область тіла. Існує ще один вид травм - *мікротравми*. Це ушкодження отримані клітинами тканин у результаті одноразового або багаторазового пошкодження.  Травматизм у різних видах спорту неоднаковий. Природно, що чим більше людей займаються тим або іншим видом спорту, тим відносно більше в ньому травм. Щоб нівелювати розходження в кількості спортсменів, прийнято розраховувати число травм на 1000 що займаються - це так званий інтенсивний показник травматизму. Середнє число спортивних травм на 1000 спортсменів складає 4,7.  Деякі види спортивних ушкоджень найбільш характерні для того або іншого виду спорту. Так, забиті місця частіше спостерігаються в боксі, хокеї, футболі, боротьбі і ковзанярському спорті, ушкодження м'язів і сухожиль - у важкій атлетиці і гімнастиці. Розтягання зв'язувань досить часто зустрічають у борців, важкоатлетів, гімнастів, легкоатлетів (стрибки і метання), а також у представників спортивних ігор. Переломи кісток нерідко виникають у велосипедистів, автомотогонщиків і гірськолижників. Рани, садна і потертості переважають у велосипедистів, лижників, ковзанярів, гімнастів, хокеїстів і веслярів.  Струси головного мозку частіше зустрічаються в боксерів, велосипедистів, мотогонщиків і стрибунів у воду. Ушкодження менісків найбільш характерні для ігрових видів спорту (33,1%), боротьби, складних-координаційних і циклічних видів спорту [4, 33].  Слід зазначити, що хронічні захворювання опорно-рухового апарату в спортсменів, як і гострі травми, мають свою специфіку, що відрізняє їхній від подібної патології в інших видах діяльності. Ці захворювання в спортсменів обумовлені характером спортивної діяльності, особливостями тренувального режиму, періодом підготовки, кваліфікацією, віком, морфо функціональними особливостями спортсмена, віком початку спеціалізації в даному виді спорту і спортивним стажем.  Хронічні захворювання суглобів найбільш часто зустрічаються в циклічних і ігрових видах спорту, мікротравматична тендопатія власної зв'язки надколінка - у швидкісно-силових видах, остеохондрози хребта і хронічна патологія міоентезичного апарату - у циклічних, складних-координаційних і швидкісно-силових видах спорту, захворювання стоп (подовжня і поперечна плоскостопість) - у циклічних видах спорту.  Крім цього, особливості видів спорту знаходять висвітлення й у розходженні співвідношень частоти макротравм і мікротравм.  У спортивному травматизмі виділяють, як дуже легкі травми (без втрати спортивної працездатності) так і дуже важкі (що призводять до спортивної інвалідності і смертельних наслідків).  За локалізацією ушкоджень у спортсменів найчастіше спостерігаються травми кінцівок, серед них переважно це пошкодження суглобів, особливо колінного і гомілковостопного.  Травматизм під час спортивних тренувань обумовлений недоліками в правилах і умовах проведення занять, хоча їх вдосконалення може значно його знизити.  Для попередження спортивних травм здійснюється комплекс заходів: правильна методика тренування, забезпечення гарного стану місць занять, інвентарю, одягу, взуття, застосування захисних пристосувань, регулярний лікарський контроль, виконання гігієнічних вимог, повсякденна виховна робота, тощо.  **6.3 Причини виникнення спортивних травм та засоби його профілактики.**  У етіології спортивних травм, як і будь-якої іншої форми патології, тісно переплітаються зовнішні і внутрішні фактори, кожний з яких може бути в одних випадках причиною ушкодження, в інших - умовою його виникнення. Нерідко зовнішні фактори, викликаючи ті або інші зміни в організмі, створюють внутрішню причину, що приводить до травми .  Фактори ризику і, природно, способи профілактики спортивного травматизму можуть бути пов'язані із зовнішніми і внутрішніми причинами. *Зовнішні причини* можуть бути обумовлені: умовами тренувального середовища; станом спортивних споруд, якістю спортивного інвентарю, обладнання, форми; специфікою виду спорту; спортивними правилами, нераціональною побудовою різних компонентів підготовки - розминка, режим роботи і відпочинку, некоректним підбором тренувальних засобів та ін. *Внутрішні причини* можуть бути обумовлені: віком спортсмена, його статтю, ростом, масою тіла, соматотипом; невиліковними травмами; наявністю захворювань; слабкістю і непропорційним розвитком м'язів; зниженим рівнем гнучкості або, навпаки, розхитаністю суглобів; недостатньою техніко-тактичною майстерністю; психологічною нестійкістю і неадекватністю поведінки в складних умовах тренувальної діяльності. При гострих травмах, як правило, домінують зовнішні фактори, а втомні, кумулятивні травми зазвичай обумовлені поєднанням внутрішніх і зовнішніх факторів ризику.  По **механізму виникнення травми** поділяються на **прямі,** **непрямі** і **комбіновані**.  **Прямий** механізм спортивних травм характерний для ударів. У більшості випадків удари відбуваються при падінні на землю, стать, лід, воду. У 5,8% випадків його наносить спортивний супротивник (наприклад, у боксі, хокеї, футболі), у 5,7% випадків має місце удар об снаряд.  **Непрямий** механізм виникнення ушкоджень - перевищення фізіологічних меж рухів по амплітуді. Вони є звичайно результатом порушення біомеханічної структури руху з появою яких-небудь перешкод, порушення керування рухом (перенапруги м'язів і зв'язок, надмірне і різке згинання або розгинання в суглобі й ін.).  Нерідко бувають ушкодження, що виникають за механізмом тяги або здавлювання при переміщенні спортсменом великої ваги (наприклад, при виконані прийомів з партнером,) [16,12].  Профілактика ушкоджень через ці причини наступна:   * спеціальна підготовка м'язового і зв'язкового апаратів до виконання спортивних рухів, підготовка визначених ділянок шкіри до незвичайних впливів (сильного тертя, удару) і т.д.; * навчання "небезпечним" вправам з використанням необхідного числа вправ, що підводять, навчання техніці самостраховки, умінню падати; * застосування "небезпечних" вправ у формі навчальних сутичок, ігор; допуск до змагань тільки при достатнім освоєнні цих вправ; * суворий розподіл спортсменів на групи по рівню підготовленості і вагових категоріях; * ретельне виконання повноцінної розминки; * безкомпромісна боротьба з будь-яким проявом брутальності в єдиноборствах.     Профілактика спортивного травматизму не є суто лікарською проблемою. Ця проблема стосується усіх, хто готує спортсменів і забезпечує нормальні умови проведення учбово-тренувальних занять і змагань: тренерів, лікарів, суддів, технічного персоналу, проектувальників і будівельників спортивних споруджень, представників спортивної науки, преси. Профілактика спортивного травматизму - це комплекс організаційно-методичних заходів, спрямованих на постійне удосконалювання матеріально-технічного забезпечення, поліпшення умов проведення навчально-тренувальних занять і змагань, постійне підвищення кваліфікації тренерсько-викладацького складу, неухильне дотримання правил лікарського контролю, дидактичних принципів підготовки спортсменів, забезпечення планомірного підвищення рівня їх фізичної і техніко-тактичної підготовленості, моральних і вольових якостей, зміцнення здоров'я. Іншими словами, профілактика спортивного травматизму - це постійне удосконалювання організаційно-методичних принципів багаторічної підготовки спортсменів. Тому необхідно детально вивчати причини травм і обставини, що їх викликали. Навіть незначна травма повинна аналізуватися лікарем команди, тренером і самим потерпілим для того, щоб вчасно усунути її конкретну причину і виключити можливість повторення.  Для попередження травм, зумовлених недоліками в організації та методиці проведення занять, необхідно:   * брати участь в складанні програми та виборі методики занять у відповідності до фізичного розвитку; * контролювати дотримання послідовності в проходженні програмного матеріалу з фізичної підготовки; * встановити контроль за правильною організацією та методикою проведення занять; * слідкувати за правильним дозуванням фізичного навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей осіб, що тренуються; * слідкувати за забезпеченням повноцінної страховки як на планових, так і на самостійних заняттях.   Крім загальних організаційно-профілактичних заходів забезпечення безпеки на навчально-тренувальних заняттях і спортивних змаганнях в окремих видах спорту існують заходи профілактики спортивного травматизму, властиві тільки даному виду спорту.  Незалежно від виду спорту, є правила профілактики спортивного травматизму – це загальні інструкції, нехтування якими може в значній мірі підвищити ризик отримання травм. Важливими завданнями попередження спортивного травматизму є: знання причин виникнення тілесних ушкоджень та їх особливостей в різних видах фізичних вправ; розробка заходів щодо попередження спортивних травм; недоліки і помилки в методиці проведення занять; незадовільний стан місць занять та спортивного обладнання; порушення правил лікарського контролю; несприятливі санітарно-гігієнічні та метеорологічні умови при проведенні занять.  **Література**  Базова література   1. Абдуллаєв А.К., Воронін Д.Є., Ребар І.В. Навчально-методичний посібник Теорія і методика викладання вільної боротьби – Мелітополь, 2012.-356 с. 2. Данько Г. В., Бойко В. Ф. Управление и контроль в тренировочном процессе борцов: Брошюра. – К.: УГУФВС, 1997. – С.- 50. 3. Бойко В.Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов. Учебное пособие. – К.: Олимпийская література. – 2004. – С.- 224 4. Иванов И.И., Кузнецов А.С., Самургашев Р.В., Шулика Ю.А. Борьба греко-римская, Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 800 с. 5. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с. 6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8. 7. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и практика дзюдо: учебник. М.: Советский спорт, 2011. 448 с. 8. Греко-римская борьба: Учебник / Под общ. ред. А.Г.Семенова   и М.В.Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Тера-Спорт, 2005. – 256 с. Допоміжна література  1. Бойко В., Данько Г. Текущий контроль за состоянием специальной работоспособности борцов. // Наука в олимпийском спорте. – 1997.- № 2.- с. 17-22 2. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в сложных климато- географических условиях. – К.: Олимпийская литература, 1996 – 173 с. 3. Греко-римская борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия „Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте”. – Ростов н/Дону: „Феникс”, 2004. – 800 с. 4. Дахновский В.С., Лещенко С.С. Подготовка борцов высокого класса. – К.: Здоровья, 1989. – 192 с.: ил. 5. Єрьоменко Е. А. Тренувальні методи розвитку фізичних якостей спортсменів у процесі занять бойовим хортингом : монографія / Мінво освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 478 с. 6. Зеніна І.В. Заходи попередження травматизму під час занять спортивною гімнастикою. Методичні рекомендації для студентів, які займаються спортивною гімнастикою /. – К.: НТУУ «КПІ імені Ігоря Сікорського», 2017. – 38 с 7. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо)/Теоретико-практическая рекомендация/Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 160с. 8. Матущак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, 2011. – 292 с. 9. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999 – 320 с. 10. Матвеев С.Ф., Фетисов В.И., Бойко В.Ф., Адырхаев С.Г. Управление подготовкой олимпийцев в спортивной борьбе с учетом структуры соревновательной деятельности/Тез.докл. на межд.КГИФК, 1993, с.164- 167. 11. Махінько М.П., Ставрінов М.Г., Лукіна О.В., Кусовська О.С. Історія розвитку олімпійських єдиноборств»- Д.: Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту-2019 12. Медведь А.В. Средства и методы совершенствования специальной выносливости в спортивной борьбе //Научные труды НИЧФК и СДРБ//.- Минск, 1999, вып.№1, с.200-204. 13. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства. – М.: ВНИИФК, 2003. – 208с. ил. 14. Новиков А.А., Шустин Б.Н. Тенденция ииследования соревновательной деятельности в спорте высших достижений. Тез. докл. на меж. конфер. КГИФК, 1993. 167-169 с. 15. Осипенко Г.А. Основи біохімії м'язової діяльності. Навчальний посібник.   – К.: Олімпійська література, 2007. – 200с.   1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с. 2. Шуліка Ю.А., Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схаляхо Ю.М. Дзюдо. Система и борьба: учебник. – М.: Феникс, 2006. – 798 с. 3. Юхно Ю. Биомеханический контроль в специальной силовой подготовке дзюдоистов высокой квалификации.//Наука в олимпийском спорте.- 1998.- № 3.- с.52-57  Інформаційні ресурси  1. Сайт кафедри фізичної культури та спорту МНУ ім. В.О.Сухомлинського. 2. [http://www.ukrainejudo.com](http://www.ukrainejudo.com/) 3. [http://www.eju.net](http://www.eju.net/) 4. [http://ukrwrestling.com](http://ukrwrestling.com/) 5. [http://borba.com.ua](http://borba.com.ua/) 6. [http://wrestlingua.com](http://wrestlingua.com/) 7. [http://profc.com.ua](http://profc.com.ua/) 8. [http://www.ukrainejudo.com](http://www.ukrainejudo.com/) |  |