

Міністерство освіти і науки України
Харківська державна академія фізичної культури

Н. В. Бойченко, В. Л. Голоха

**ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ
(ДЗЮДО ТА САМБО)**

Навчальний посібник

Затверджено Вченою радою ХДАФК
як посібник для здобувачів вищої освіти 1 курсу
(спеціалізація «Дзюдо та самбо»)

Харків
ХДАФК
2024

УДК 796.01:796.814+796.853.23(075)
Б 72

*Затверджено Вченою радою ХДАФК
(Протокол № 10 від 30 вересня 2024 року)*

Рецензенти: **Ю. М. Тропін** – канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент,
Харківська державна академія фізичної культури.
В. І. Шандригось – канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент,
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка.

Бойченко Н.В.

Б72 Теорія та методика обраного виду спорту: навч. посіб. для здобувачів вищої освіти 1 курсу спеціалізації «Дзюдо та самбо» / Н.В. Бойченко, В.Л. Голоха. – Харків:ХДАФК, 2024. – 180 с.

У посібнику систематизовано дані відповідно навчальної програми з дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту (дзюдо та самбо)», щодо сучасного стану і тенденцій розвитку дзюдо та самбо, матеріально-технічного забезпечення тренувального і змагального процесів в дзюдо та самбо, правил змагань, основ спортивного тренування, основ техніки з дзюдо та самбо, організації і проведення занять з дзюдо та самбо в дитячо-юнацьких спортивних школах та різних навчальних закладах.

Посібник включає: структуру навчальної дисципліни, лекційний матеріал, теми практичних, самостійних і семінарських занять, питання для заліку та іспиту за результатами засвоєного матеріалу, критерії оцінювання роботи здобувачів та результатів навчання.

Призначений для здобувачів закладів вищої освіти фізкультурно-спортивного профілю, викладачів, тренерів, інструкторів, суддів з дзюдо та самбо.

УДК 796.01:796.814+796.853.23(075)

© Бойченко Н.В., Голоха В.Л., 2024
© ХДАФК (ОСДВОіСВС), 2024

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1. Опис навчальної дисципліни.....	6
1.2. Мета та завдання навчальної дисципліни.....	7
1.3. Програма навчальної дисципліни.....	8
1.4. Структура навчальної дисципліни.....	9

РОЗДІЛ 2. ВСТУП ДО ПРЕДЕМЕТА ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ

2.1. Історія розвитку дзюдо та самбо. Актуальні питання розвитку дзюдо та самбо. Сучасне становище та перспективи розвитку.....	10
2.2. Класифікація обраного виду спорту та її особливості. Класифікація прийомів та дій в дзюдо та самбо. Розвиток та принципи побудови класифікації. Вимоги до класифікації. Види спортивних класифікацій....	30
2.3. Термінологія в обраному виді спорту. Особливості побудови термінів. Розбір та характеристика технічних та суддівських термінів в дзюдо та самбо.....	54
Контрольні питання до розділу 2.....	63

РОЗДІЛ 3. МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО І ЗМАГАЛЬНОГО ПРОЦЕСІВ В ОБРАНОМУ ВИДІ СПОРТУ

3.1. Тренувальна база з обраного виду спорту, її матеріально-технічне забезпечення. Гігієнічні вимоги до тренувального залу в дзюдо та самбо. Матеріально-технічне забезпечення секції з дзюдо та самбо.....	66
Контрольні питання до розділу 3.....	83

РОЗДІЛ 4. ОРГАНІЗАЦІЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ В ОБРАНОМУ ВИДІ СПОРТУ

4.1. Класифікація основних засобів тренування. Характеристика загально-підготовчих, спеціально-підготовчих, ігрових та змагальних вправ.....	86
4.2. Форми організації тренування в дзюдо та самбо. Форми організації та зміст занять дзюдо та самбо. Урочні та позаурочні форми організації.....	95
Контрольні питання до розділу 4.....	119

РОЗДІЛ 5. ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ З ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ

5.1. Правила змагань з обраного виду спорту. Основні розділи правил змагань. Види змагань. Склад учасників, склад суддівської колегії, порядок визначення переможців.....	124
Контрольні питання до розділу 5.....	156

РОЗДІЛ 6. ТЕМАТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ

6.1. Теми практичних занять.....	158
6.2. Теми самостійних занять.....	161
6.3. Теми семінарських занять	165

6.4. Індивідуальні завдання для здобувачів, які навчаються за індивідуальним графіком.....	166
РОЗДІЛ 7. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ	
7.1. Методи навчання та засоби оцінювання.....	167
7.2. Залікові питання.....	167
7.3. Питання до іспиту.....	168
7.4. Вимоги до запропонованих методів демонстрації результатів навчання.....	169
7.5. Критерії оцінювання роботи здобувачів.....	171
7.6. Критерії оцінювання результатів навчання.....	174
Бібліографічний список.....	176

ВСТУП

Майбутній фахівець з тренувальної діяльності повинен володіти базовими професійно-педагогічними знаннями, уміннями та навичками, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку, необхідних для майбутньої професійної діяльності фахівця з дзюдо та самбо.

Враховуючи вищеописане, підготовка фахівців, здатних розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми організації та проведення тренувального та змагального процесу в дзюдо та самбо є досить актуальним питанням. Під час вивчення дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту (дзюдо та самбо)» здобувач вищої освіти всебічно ознайомиться із сучасним станом і тенденціями розвитку дзюдо та самбо, навчиться правильно трактувати правила змагань з дзюдо та самбо, оволодіє знаннями з основ спортивного тренування та основ техніки обраного виду спорту, засвоїть методику організації і проведення занять з дзюдо та самбо в дитячо-юнацьких спортивних школах та різних навчальних закладах.

РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів – 8	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка	Обов'язкова дисципліна
	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт	
Кількість модулів – 5	Рівень вищої освіти Бакалавр	Рік підготовки: 1
Загальна кількість годин – 240		Семестр 1,2
		Форма підсумкового контролю: 2 семестр – іспит
		Кількість годин
		Лекції
		14
		Практичні
		86
		Семінарські
20		
Самостійна робота		
120		

Міждисциплінарні зв'язки: «Загальна теорія підготовки спортсменів», «Теорія та методика юнацького спорту», «Теорія та методика фізичного виховання».

(перелік дисциплін, які мають бути вивчені раніше)

1.2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета вивчення дисципліни: оволодіння здобувачами вищої освіти знаннями з основ теорії обраного виду спорту, сприяти формуванню базових професійно-педагогічних знань, умінь та навичок, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку фахівця зі спеціальності «Спорт (дзюдо та самбо)», необхідних для майбутньої професійної діяльності.

Основні завдання навчальної дисципліни: ознайомлення здобувачів вищої освіти з історією розвитку спортивної дзюдо та самбо; ознайомлення з правилами змагань з дзюдо та самбо; ознайомлення з організацією спортивного тренування в обраному виді спорту; виховання у здобувачів потреби в пізнавальній та творчій діяльності, сприяти формуванню у них ціннісних орієнтацій щодо майбутньої професійної діяльності; придбання теоретичних та методичних знань, умінь та навиків, які необхідні для самостійної тренерської та педагогічної діяльності; ознайомлення з вимогами до безпеки при заняттях дзюдо та самбо; ознайомлення здобувачів з принципами спортивної підготовки в обраному виді спорту.

Компетентності:

ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями

ЗК3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.

ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

СК5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

СК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Програмні результати навчання:

ПРН2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

ПРН4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

ПРН9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

ПРН14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

ПРН17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

ПРН24. Використовувати систему заходів спрямованих на безпеку життєдіяльності спортсменів під час організації навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності.

1.3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1. Вступ до предмета теорія та методика обраного виду спорту

Тема 1.1. Введення в спеціалізацію з обраного виду спорту.

Тема 1.2. Класифікація обраного виду спорту та її особливості.

Тема 1.3. Термінологія в обраному виді спорту.

Модуль 2. Матеріально-технічне забезпечення тренувального і змагального процесів в обраному виді спорту

Тема 2.1. Тренувальна база з обраного виду спорту, її матеріально-технічне забезпечення.

Тема 2.2. Спортивний інвентар і оснащення місць тренувань і змагань

Модуль 3. Організація спортивного тренування в обраному виді спорту

Тема 3.1. Класифікація основних засобів тренування.

Тема 3.2. Форми організації тренування.

Тема 3.3. Типи занять у спортивному тренуванні.

Тема 3.4. Принципи спортивної підготовки в обраному виді спорту

Модуль 4. Техніка безпеки в обраному виді спорту.

Тема 4.1. Безпека при заняттях обраним видом спорту.

Тема 4.2. Травматизм та захворювання у спорті.

Модуль 5. Правила змагань з обраного виду спорту.

Тема 5.1. Система змагань в обраному виді спорту.

Тема 5.2. Організація та проведення змагань з обраного виду спорту.

Тема 5.3. Правила змагань з обраного виду спорту.

Тема 5.4. Суддівство змагань з обраного виду спорту.

1.4. Структура навчальної дисципліни

Денна форма здобуття освіти

Назви модулів і тем	Кількість годин			
	Всього годин	Лекції	Практичні, семінарські	Самостійна робота
Модуль 1. Вступ до предмета теорія та методика обраного виду спорту				
Тема 1.1. Введення в спеціалізацію з обраного виду спорту	14	2	8	4
Тема 1.2. Класифікація обраного виду спорту та її особливості	16	2	8	6
Тема 1.3. Термінологія в обраному виді спорту	16	2	8	6
Всього	46	6	24	16
Модуль 2. Матеріально-технічне забезпечення тренувального і змагального процесів в обраному виді спорту				
Тема 2.1. Тренувальна база з обраного виду спорту, її матеріально-технічне забезпечення.	28	2	10	16
Тема 2.2. Спортивний інвентар і оснащення місць тренувань і змагань.	20		6	14
Всього	48	2	16	30
Модуль 3. Організація спортивного тренування в обраному виді спорту				
Тема 3.1. Класифікація основних засобів тренування.	16	2	8	6
Тема 3.2. Форми організації тренування в дзюдо та самбо.	16	2	8	6
Тема 3.3. Типи занять у спортивному тренуванні.	8		4	4
Тема 3.4. Принципи спортивної підготовки в обраному виді спорту.	10		6	4
Всього	50	4	26	20
Модуль 4. Техніка безпеки в обраному виді спорту				
Тема 4.1. Безпека при заняттях обраним видом спорту.	18		6	12
Тема 4.2. Травматизм та захворювання у спорті.	28		10	18
Всього	46		16	30
Модуль 5. Правила змагань з обраного виду спорту				
Тема 5.1. Система змагань в обраному виді спорту.			4	4
Тема 5.2. Організація та проведення змагань з обраного виду спорту			8	4
Тема 5.3. Правила змагань з обраного виду спорту.		2	8	6
Тема 5.4. Суддівство змагань з обраного виду спорту			4	6
Всього	50	2	24	24
ВСЬОГО	240	14	106	120

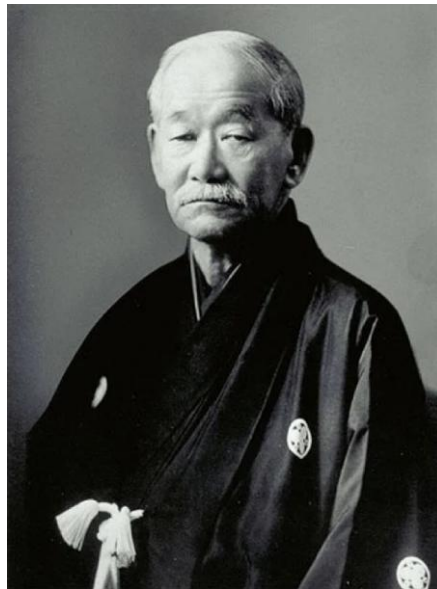
РОЗДІЛ 1 ВВЕДЕННЯ В СПЕЦІАЛІЗАЦІЮ З ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ

2.1. Історія розвитку дзюдо та самбо. Актуальні питання розвитку дзюдо та самбо. Сучасне становище та перспективи розвитку

План:

1. Історія розвитку дзюдо.
2. Історія розвитку самбо.
3. Актуальні питання розвитку дзюдо та самбо. Сучасне становище та перспективи розвитку дзюдо та самбо.

1. Історія розвитку дзюдо. Дзюдо – це сучасний олімпійський вид спорту, що виник в Японії на основі джиу-джитсу. Засновником цього виду спорту є Дзігоро Кано, життя і біографія якого були присвячені створенню, розвитку та визнання дзюдо на міжнародній арені.



*Рис. 2.1. Засновник дзюдо Дзігоро Кано (1860-1938 рр)
(https://uk.wikipedia.org/wiki/Кано_Дзігоро)*

Дзігоро Кано народився 28 жовтня 1860 року в Японії (м. Мікаге). З самого дитинства він проявив схильність до гуманітарних дисциплін, вмів концентруватись, був терплячою та працюютою дитиною. В 1871 р. він з сім'єю переїхав в Токіо, та після закінчення середньої школи, вступив в Токійський імперський університет. Будучи студентом він почав цікавитись можливістю досягнення гармонії тіла і духу у тільки у вісімнадцять років він починає займатись дзюдзюцу. Він займався у наставника Яги Тейноське, потім у більш визнаних авторитетів, як Фукуда Хатіноське і Ісо Масотомо з школи Тенсин синъе-рю (школа Дійсної суті душі Неба), а також у Ікубо Цунетоси з школи Кито-рю (школа Підйому і скинення). Займаючись у своїх наставників він зміг за короткий час освоїти важку техніку захоплень

і кидків зважаючи на те, що не мав особливих фізичних здібностей, але мав велику зацікавленість та бажання до розвитку та самовдосконалення. Пізніше Кано закінчує університет і вступає до вищої школи перів, привілейований учбовий заклад, що дає змогу після закінчення працювати на державних постах. Але він вирішує свою долю по-іншому. У лютому 1882 р. Кано відкрив при храмі Ейсе в м. Токіо власну школу, яка мала назву «Кодокан» (Клуб збагнення Шляху). В історії дзюдо цю подію пов'язують з датою створення дзюдо [26].



Рис.2.2. Пам'ятний камінь, на місці першої будівлі «Кодокан» дзюдо (<https://buffen-do.com/o-дзюдо/>)

Дата виникнення дзюдо тісно пов'язана з певними подіями, які відбувались на той час в Японії. Так, у 1868 р. під натиском прихильників радикальних реформ звалилася феодальна система правління, в країні почалися буржуазні перетворення в самих різних областях суспільної діяльності. Багата чисельність військових самураїв, що працювали у великих феодалів, залишилися без роботи. Багато хто з них змінили професію та почали працювати на інших посадах. Ті, хто не захотів або не зміг змінити професію, стали викладати мистецтво ведення поєдинків широким масам. Школи дзюдзюцу стали збільшуватись в чисельності, з'явилась шалена конкуренція між ними, між тим почали з'являлись нові напрямки бойових мистецтв, тим самим збільшуючи вже існуючу конкуренцію. Навіть відбувались масові сутички між школами. Боротьбою з численними конкурентами займалась і школа «Кодокан». За п'ять років вона завоювала загальне визнання, завдяки наполегливій праці її засновника, постійному вдосконаленню методики викладання, спрямованої на виховання гармонійно розвиненої та дисциплінованої людини. Проте конкуренція продовжувала збільшуватись та зросла напруга між школою «Кодокан» та старими школами дзюдзюцу. Відбувались публічні звинувачення та різноманітні провокації в сторону школи «Кодокан». Особливо завзято будь-якими способами намагалась дискредитувати дзюдо школа дзюдзюцу Реї синто-рю (школа «Дійсного мистецтва боротьби, вселеного доброю волею»). Глава цієї

школи Тоцука Хикоське не раз погано виставляв «Кодокан» у пресі, провокував учнів Кано, тощо [9, 26].

В 1886 році вся ця ситуація почала виходити з під контроль влади і було ухвалено рішення про упорядкування системи викладання бойових мистецтв в країні. Прийнято рішення вибрати найбільш ефективну школу. Так, Начальник Управління імперської поліції призначив проведення вирішального матчу між командами двох шкіл: «Кодокан» та провідною школою дзюдзюцу. У змаганнях брали участь по п'ятнадцять майстрів від кожної школи. У тринадцяти сутичках вихованці Кано отримали перемогу, дві закінчилися в нічию. Підсумком цієї перемоги було те, що дзюдо стали вивчати в поліції та армії, а пізніше років увійшло до програми середніх і вищих учбових закладів [26].

Перші учні школи «Кодакан» були віком від 15 до 18 років. Заняття проходили в залі з килимом розміром лише 20 квадратних метрів. Через рік зал збільшився вдвічі, а ще через два роки втричі. І лише у 1934 році «Кодокан» переходить у нове приміщення площею 2000 квадратних метрів килимового покриття. На сьогоднішній день школа має 8 поверхів, підвальне приміщення та п'ять основних залів для тренувань з сучасним покриттям. Причому є окремі зали для жінок, дітей, дзюдоїстів-пенсіонерів, міжнародний зал тощо. Також, окрім тренувальних залів, є приміщення з бібліотекою, музеєм, кав'ярнею, стоянкою, магазином, конференц-залами, кімнат для проживання, роздягальнь. На восьмому поверсі можна в якості глядача спостерігати за тренувальним процесом в основному залі [9].



Рис. 2.3. Пам'ятник Дзігоро Кано перед інститутом «Кодокан» та головний вхід ([https://uk.wikipedia.org/wiki/Кодокан_\(дзюдо\)](https://uk.wikipedia.org/wiki/Кодокан_(дзюдо)))

Проте, Кано не зупинявся на досягнутому, він продовжував вивчати інші види бойових мистецтв, знайомився з існуючою літературою, відвідував

заняття в інших школах, аналізував їх систему та вдосконалював власну. Він прийшов до висновку, що для того, щоб зробити змагання по дзюдо безпечнішими для учасників потрібно виключити ряд найбільш небезпечних прийомів. Найбільш травмонебезпечні прийоми почали вивчатись у формальних вправах – «ката».

Але не зважаючи на постійний розвиток дзюдо в Японії Дзігоро Кано мав мрію появи його на світовій арені. Для цього з 1889 року він починає презентувати дзюдо в Європі, одночасно знайомлячись з системою фізичного західних країн. У Європі, в цей час, широко розвивались англійський бокс, греко-римська боротьба, циркове мистецтво, французький сават, також європейці були вже знайомі з дзю-дзюцу, завдяки заїжджим інструкторам, що покинули Японію у пошуках заробітку, тому зацікавити ще одним видом бойових мистецтв європейців було важко. Тоді Кано зрозумів, щоб викликати зацікавленість необхідно також проводити показові виступи у присутності декількох десятків офіційних осіб, це дало свій результат – багато хто з тих глядачів згодом став активними пропагандистами дзюдо [15].

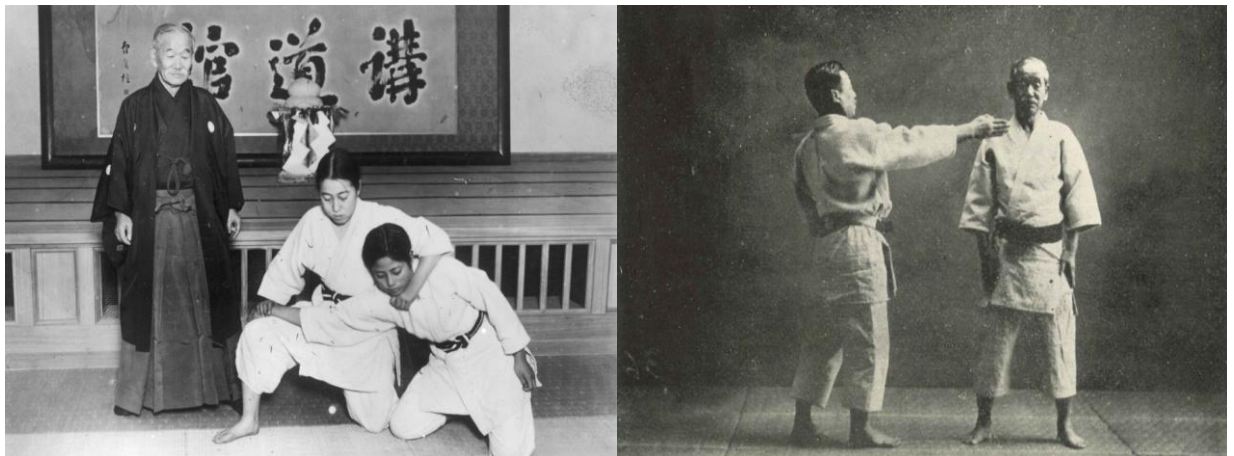


Рис. 2.4. Дзігоро Кано з учнями (<https://sportishka.com>)

Протягом 1890 року Дзігоро Кано відвідав Ліон, Париж, Брюссель, Відень, Берлін, Копенгаген, Стокгольм, Амстердам, Гаагу, Роттердам і Лондон. Європейська подорож Кано принесла свої плоди. Почався обмін викладачами і спортсменами, почали відкриватися філії «Кодокан» за кордоном і школи дзюдо в різних країнах Європи, а пізніше і в США. Вже після закінчення другої світової війни дзюдо займалися в 120 країнах [15, 26].

Найбільш активно дзюдо почало розвивати у Франції, це пов'язано з тим, що ця країна була першою в Європі де Кано демонстрував свою техніку. Так, і на сьогоднішній день Франція займає провідні позиції в Європі по масовості і майстерності дзюдоїстів, а їх збірна команда одна з сильних в світі. Історія пам'ятає Гідові Монгрільє, що відкрив в 1904 році зал Дзюдо в Парижі. Першим французом, що пройшов навчання в «Кодокан», був Ле Прієр, який згодом у себе на батьківщині також очолив школу дзюдо. Володар 5 дана Кеїсін Ісигуро, приїхавши в столицю Франції в 1924 році,

відкрив відразу декілька шкіл і з публічними виступами відвідав сусідні країни. Професор Ханно Рі познайомив з технікою Дзюдо жителів Німеччини і Швейцарії .

У 1933 році відбулися знакова подія для подальшого розвитку та зростання популярності дзюдо. Відомий японський майстер Каваїси, який, будучи не тільки знавцем техніки боротьби, але і тонким психологом, зрозумівши, що європейці схильні до постійного суперництва, титулів, відзнак, розподіляє прийоми дзюдо на декілька груп різної складності і вводить систему контролю, у вигляді екзамену з демонстрації техніки, після якого дзюдоїст отримує право носити пояс певного кольору [43].

Рухаючись до своєї мети Кано незадовго до другої світової війни пробує зацікавити системою дзюдо Міжнародний олімпійський комітет. Він виїжджає на його засідання в Каїр. Але на превеликий жаль, повертаючись із засідання 4 травня 1938 року він помер на кораблі. Його мрія здійснилася в 1964 році, коли дзюдо офіційно увійшло до програми Олімпійських ігор в Токіо. Після смерті Кано справу популяризації дзюдо продовжив його син Рісеї Кано. Ставши очільником «Кодокан» в 1946 році (до цього інститут очолював Нанго Дзіро), він займався зміцненням міжнародних позицій дзюдо [26].

Не зважаючи на те, що розповсюдження дзюдо в світі почалося ще на початку тридцятих років, але, воно припинилося під час другої світової війни. В перші післявоєнні роки воно також не відновлювалось, у зв'язку з введенням американськими окупаційними військами заборони на розвиток бойових мистецтв в Японії. Вивчення дзюдо було заборонено в офіційних установах. Заборона була спричинена хвилюванням окупаційної влади не здатністю наведення порядку під час можливих обурень та бунтів народу, який може володіти навиками самозахисту. Пізніше після відміни заборони інтерес та зацікавленість світу до східних бойових мистецтв став ще більший.

Так, у 1948 році проводиться перший чемпіонат Японії. Після цього було створено федерацію дзюдо Японії, також в Лондоні виникла Європейська федерація дзюдо. В 1951 році створена Міжнародна федерація дзюдо. Дзюдо на той час вже було достатньо популярним в світових країнах, і тому перший чемпіонат світу по дзюдо відбувся в 1956 році [26, 43].

У 1909 році Дзігоро Кано як керівник найвпливовішої японської спортивної організації був вибраний членом Міжнародного олімпійського комітету. У 1911 році Кано заснував японську спортивну асоціацію і був обраний її президентом. У 1922 році Кано був вибраний членом верхньої палати японського парламенту – Палати Перів. У 1926 році в «Кодокан» була відкрита секція дзюдо для жінок [26].

У 1964 році дзюдо нарешті дебютувало на Олімпійських Іграх в Токіо, як демонстраційного виду спорту. Після чого відбулась розуміння необхідності модернізації правил змагань для розвитку дзюдо як Олімпійського спорту, найголовніше на той час – збільшення кількості вагових категорій для учасників змагань. Міжнародна федерація дзюдо

розширила кількість вагових категорій з трьох до п'яти, і в 1979 році до семи [30].

2. Історія розвитку самбо. «Самбо (самозахист без зброї) – вид спортивної боротьби, в основі якого лежать найбільш ефективні прийоми, вживані в різних національних видах боротьби» [21]. Існує також бойовий розділ самбо – самозахист від нападу незброєного і озброєного супротивника. Таким чином, самбо це вид спортивного єдиноборства, а також комплексна система самооборони, розроблена в результаті синтезу багатьох національних видів єдиноборств. Відомо, що «офіційною датою народження самбо є 16 листопада 1938 року, саме тоді вийшов Наказ по Всесоюзному комітету у справах фізкультури і спорту при СНК СРСР № 633 «Про розвиток боротьби вольного стилю» («боротьба вольного стилю» було первинним найменуванням спорту, пізніше перейменованого в «самбо»)» [44].

Історія заснування боротьби самбо, а раніше як зазначалось – «боротьби вольного стилю», пов'язана з декількома постатями: В. А. Спірідонов, В. С. Ощепков, А. А. Харлампієв. У 1946 «боротьба вольного стилю» отримала свою теперішню назву – самбо.

В історії також є суперечливі думки щодо того, хто є засновником боротьби самбо. Офіційно основоположником є викладач Анатолій Аркадійович Харлампієв, його книга «Боротьба самбо» багато раз видавалася в Радянському Союзі (перша книга видана у 1949 році) (рис. 5).



Рис. 2.5. Анатолій Аркадійович Харлампієв – офіційний засновник самбо (<http://dush11.edu.kh.ua>)

Анатолій Аркадійович головував на науково-методичній конференції «1-го Всесоюзного тренерського збору» 1938 року, на якій були обговорені основні питання створення і розвитку «боротьби вольного стилю», а також був призначений старшим тренером збору. Він же першим очолив

організовану в 1938 році «Всесоюзну секцію боротьби вольного стилю» (майбутню федерацію самбо).

Але аналіз більшості джерел вказує на те, що основи боротьби самбо були закладені ще до А.А. Харлампієва. Фундамент був закладений Василем Сергійовичем Ощепковим (чийм учнем був Харлампієв) і Віктором Опанасовичем Спірідоновим [20, 44, 45].

Після російсько-японської війни з групою підлітків Василь Ощепков він був направлений царським урядом до Японії вчитися японській мові. 29 жовтня 1911 року він вступив в школу дзюдо Кодокан, здавши вступні іспити, тим самим продовжив навчатися у мовній школі. Василь в повному об'ємі пройшов курс Кодокан та успішно закінчив цей учбовий заклад, але у нього була мета отримати звання майстра. За короткий час в півроку він здав іспит на майстра. У 1913 році він успішно складає іспити і йому привласнюють перший дан. Історія свідчить, що Василь Ощепков став одним із чотирьох європейців, що отримали в ті роки перший дан особисто від Дзігоро Кано. А вже 4 жовтня 1917 року йому привласнюють другий дан, і в цьому ж році він повертається до дому [45].

З цього часу він почав займатись популяризацією дзюдо на батьківщині. Так у 1917 році у м. Владивосток В.Ощепков організував любительський кружок вивчення спортивного дзюдо, який проіснував до 1920 року. Також він виступає з доповідями про мистецтво самозахисту дзюдо, подає інформацію для публікації в газети. Пізніше послугами рідкісного фахівця поспішило скористатися місцеве суспільство «Динамо», що об'єднало чекістів, школу міліції. У 1930 році вже в Москві В.Ощепкову доручено зайнятися популяризацією дзюдо де на базі спортивного відділу ЦДКА була створена секція і організовані двомісячні курси по підготовці інструкторів для роботи зі спортсменами-початківцями в секціях частин Московського гарнізону і учбових закладів Москви. У 1931 році на запрошення керівництва і студентського активу В.Ощепков прочитав в Державному Центральному інституті фізичної культури доповідь про дзюдо. Виступ викликало таке захоплення, що загальні збори інституту висловилися за включення боротьби дзюдо в програму навчання студентів фізкультурних вузів і технікумів [45].

У 1933-1934 було відкрито секції дзюдо в крупних містах таких, як: Ленінград, Саратов, Харків, Київ, Ростов-на-Дону, Баку, Тбілісі. Очолювали ці секції учні В.Ощепкова.

11 жовтня 1936 року на першому організаційному засіданні секції дзюдо Всесоюзного комітету у справах фізкультури і спорту, де затверджувалися комплекси прийомів самозахисту за системою дзюдо, йому було доручено написати повне керівництво по дзюдо. В кінці 1937 року воно повинне було вийти в світ. На листопад-грудень 1937 року планувалося проведення першості країни по боротьбі дзюдо в м. Москва. Проте в ніч з 1 по 2 жовтня 1937 року В.Ощепков був арештований та звинувачений в шпигунстві на користь Японії. Через 10 днів після арешту у нього стався серцевий напад

якій він не витримав. Через багато років у 1957 році В.Ощепков був реабілітований [45] (рис. 6).



Рис. 2.6. Василь Сергійович Ощепков – засновник самбо
(http://sambo.net.ua/?code=19_2&id=103)

Віктор Афанасійович Спірідонов був офіцером російської імператорської армії, пізніше потрапив до системи НКВД де і працював (рис. 6). Він цікавився бойовим мистецтвом дзюдзюцу ще до революції 1917 року. Також очолював в товаристві «Динамо», відповідав за напрямок роботи спортивно-прикладної дисципліни «самозахист без зброї» [44].



Рис. 2.7. Віктор Афанасійович Спірідонов – засновник самбо
(http://sambo.net.ua/?code=19_2&id=102)

Після загибелі В. Ощепкова розділом «Всесоюдної секції боротьби вольного стилю» став А. Харлампієв, оскільки В. Спірідонов не міг бути публічною особою, так як працював в системи НКВД. Вивчення

боротьби народів СРСР було почате ще при В. Ощепкові. В. Спірідонов окрім дзюдо володів боксом та французьким сават [44].

Історія розвитку самбо показує, що з самого початку цей вид єдиноборств вважався оборонним видом спорту, бойовому різновиду самбо навчалися лише співробітники силових структур. З року в рік самбо набувало популярності та з 1982 проводиться міжнародний турнір «Меморіал Анатолія Аркадійовича Харлампієва». У 1985 заснована Міжнародна любительська федерація самбо — ФІАС (FIAS), з 2001 — Всесвітня федерація самбо, включає понад 70 країн (1999) [20, 21].

Таким чином, самбо (аббревіатура, утворена від словосполучення «самооборона без зброї») — вид спортивного єдиноборства, а також комплексна система самооборони, розроблена в результаті синтезу багатьох національних видів єдиноборств і, зокрема, боротьби дзюдо. Офіційною датою народження цього виду спорту прийнято вважати 16 листопада 1938 року, коли вийшов в світ Наказ по Всесоюзному комітету у справах фізкультури і спорту при СНК СРСР № 633 «Про розвиток боротьби вольного стилю» («боротьба вольного стилю» було первинним найменуванням спорту, пізніше перейменованого в «самбо»).

3. Актуальні питання розвитку дзюдо та самбо. Сучасне становище та перспективи розвитку дзюдо та самбо. 24 липня 1948 року в Лондоні була створена Британська асоціація дзюдо. А вже 26 липня того ж року Великобританією, Італією, Голландією і Швейцарією був утворений Європейський союз дзюдо (European Judo Union, EJU). У 1951 році в Європейський союз дзюдо вступили Австрія і Франція [26].

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

У 1952 році була організована Федерація любительського дзюдо США (US Amateur Judo Association, AJA). У 1953 році, спільно з Союзом любительської атлетики (Amateur Athletic Union, AAU), в Сан-Хосе (Каліфорнія) був проведений перший чемпіонат США по дзюдо. У 1955 році AJA змінила свою назву на Федерацію чорних поясів по дзюдо (Judo Black Belt Federation, JBBF), щоб підкреслити свою роль як організації національних асоціацій спортсменів з майстровими ступенями. Ще через 12 років назва JBBF була змінена на Федерацію дзюдо США (US Judo Federation, USJF).

У 1952 році в Гавані пройшов перший панамериканський чемпіонат по дзюдо.

У 1956 році в Токіо відбувся перший чемпіонат світу по дзюдо. Він проводився без розділення на вагові категорії. У чемпіонаті брали участь представники 21 країни.

У 1980 році був проведений перший чемпіонат світу серед жінок [15].

У 1988 рік у дзюдо було вперше включено в програму Паралімпійських ігор в Сеулі.

На Олімпійських іграх 1988 року вперше були проведені жіночі показові виступи по дзюдо, а через 4 роки змагання по дзюдо серед жінок

були включені в офіційну програму літніх Олімпійських ігор 1992 року в Барселоні.

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

З 2005 року Європейський союз дзюдо почав проводити змагання по ката. У 2008 році в Парижі Міжнародна федерація дзюдо провела перший чемпіонат світу по ката [26].

Розширення географії дзюдо привело у результаті до проведення світового чемпіонату, який відбувся в 1956 році в Японії. Другий чемпіонат світу відбувся через два роки також на батьківщині боротьби дзюдо. Особливістю було те, що змагання проводилися без поділу учасників по ваговим категоріям. Сильними стали господарі Седзар Нацуї і Кодзі Соне. Після трирічної перерви в Парижі в 1961 році відбувся третій чемпіонат світу, який закінчився сенсацією: золоту медаль завоював голландець Антон Хеєсинк (зріст 198 см, вага 118 кг) що виграв у фіналі у Соне. Ця перша невдача родоначальників дзюдо змусила японців ввести вагові категорії. На чемпіонаті світу 1965 року їх було чотири, на подальших - вже п'ять вагових категорій. В даний час змагання проводяться в семи вагових категоріях - 60,66,73,81,90,100,+100 кг у чоловіків і 48,52,57,63,70,78,+78 кг у жінок. Крім того, проводяться турніри в абсолютній категорії, де можуть брати участь спортсмени будь-якої ваги [26].

У Олімпійській програмі Дзюдо дебютувало в 1964 році, коли Японії було надано право провести вісімнадцять літніх ігри. Остаточного олімпійського статусу Дзюдо добилося в 1972 році в Мюнхені.

Мало хто знає, що службовці органів правопорядку Бельгії, Німеччини, Голландії, Франції в обов'язковому порядку вивчають Дзюдо-ханмі, техніку традиційного дзюдо. Дзюдо об'єднує людей різних національностей, смаків, віросповідань. Багатогранність дзюдо дозволяє кожному знайти тут те, що потрібне тільки йому.

З 1962 року проводяться чемпіонати Європи, а в олімпійську програму, як вже було сказано вище за дзюдо увійшло на XVIII Олімпійських іграх в Токіо.

Спочатку на міжнародній арені японські дзюдоїсти не знали собі рівних, проте, дуже скоро міф про непереможність японців в дзюдо був зруйнований, і на сьогоднішній день переможцями і призерами чемпіонатів світу і Олімпійських ігор ставали спортсмени практично зі всіх континентів земної кулі.

На стан 2023 року Міжнародна федерація дзюдо нараховує в своєму складі 200 національних федерацій, дзюдо займаються 40 мільйонів людей по всьому світу. Це говорить про те, що дзюдо сьогодні є одним з найпопулярніших видів спорту і популярність ця з кожним роком зростає. З 2009 року проводиться серія рейтингових змагань (Гран-прі (5 раз в рік), Турніри Великого Шолому (4 раз в рік), Міжнародний турнір «Мастерс»

(в кінці кожного року)) на яких спортсмени здобувають собі місця у рядах найкращих дзюдоїстів світу [30].

Серед видатних українських дзюдоїстів можна виділити кілька спортсменів, які досягли значних успіхів на міжнародному рівні:

1. Зантарая Георгій Малхазович – чемпіон світу, чемпіон Європи, переможець Європейських ігор, заслужений майстер спорту України з дзюдо, перший чемпіон світу з дзюдо в історії України. Член Комісії атлетів Національного олімпійського комітету України, член наглядової комісії федерації дзюдо України.

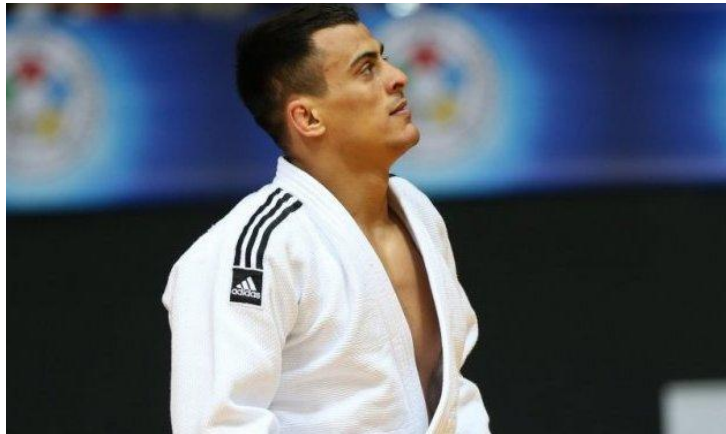


Рис. 2.8. Український дзюдоїст Зантарая Георгій Малхазович
(<https://www.ukrinform.ua>)

Основні здобутки:

- 2003 рік переможець Європейського Молодіжного Олімпійського Фестивалю;
- 2006 рік чемпіон Європи з дзюдо серед юніорів;
- 2007 рік бронзовий призер чемпіонату Європи з дзюдо серед молоді;
- 2008 рік бронзовий призер чемпіонату Європи з дзюдо серед молоді;
- 2009 рік перший чемпіоном світу з дзюдо в історії України;
- 2010 рік срібний призер чемпіонату світу з дзюдо в Токіо;
- 2011 рік бронзовий призер чемпіонату світу з дзюдо в Парижі;
- 2013 рік бронзовий призер чемпіонату світу;
- 2014 рік бронзовий призер чемпіонату світу в Ріо-де-Жанейро;
- 2017 рік чемпіон Європи у Варшаві;
- 2018 рік бронзовий призер чемпіонату світу в Баку;
- 2019 рік чемпіон Європи, чемпіон II Європейських ігор у Мінську.

У 2019 році Георгій Зантарая заснував громадську організацію «Школа Георгія Зантарая», відкрив спортивний зал для дітей на базі ДЮСШ «Юний спартаківець». Мета створення школи – зробити спорт доступнішим для дітей, незалежно від їхнього соціального становища. У школі також тренуються діти з порушеннями слуху.

2. Хаммо Яків Михайлович – бронзовий призер чемпіонату світу 2015, 2021, переможець та призер змагань серії Grand Prix, Grand Slam, учасник Олімпійських ігор у Ріо 2016 та Токіо 2020.



Рис. 2.9. Український дзюдоїст Хаммо Яків Михайлович
(<https://ukrainejudo.com>)

Основні здобутки:

- 2015 та 2021 роки бронзовий призер чемпіонату світу в Астані та Будапешті у ваговій категорії понад 100 кілограмів.
- Grand Prix: Загреб-2015, Дюссельдорф-2016 та Гаага-2018. Окрім «золота», одне «срібло» та три «бронзи».
- Grand Slam тричі ставав призером змагань: «золото» та два «срібла».
- на Олімпіаді у Ріо 2016 вибув зі змагань у 1/8 фіналу, у Токіо 2020 посів п'яте місце.

3. Білодід Дар'я Геннадіївна – бронзова призерка Олімпійських ігор 2020 року, триразова чемпіонка Європи та дворазова чемпіонка світу, учасниця Олімпійських ігор 2024 року.



Рис. 2.10. Українська дзюдоїстка Білодід Дар'я Геннадіївна
(<https://ukrainejudo.com>)

Першу медаль серед дорослих Дар'я здобула 2017 року під час відкритого Континентального кубку в Празі. В цьому ж році вона стала

чемпіонкою Європи у ваговій категорії до 48 кг на чемпіонаті Європи з дзюдо у Варшаві. На чемпіонаті світу 2018 року стала наймолодшою чемпіонкою світу серед дорослих у віці 17 років. Також вона побила попередній віковий рекорд, що належав японці Рійоко Тамурі, яка у 1993 році стала чемпіонкою світу, коли їй було 18 років. На чемпіонаті світу 2019 року Дар'я у 18 років стала наймолодшою дворазовою чемпіонкою світу з дзюдо.

24 липня 2021 року Дар'я Білодід здобула першу медаль для української збірної на Олімпійських іграх у Токіо. У ваговій категорії до 48 кілограмів 20-річна спортсменка здобула бронзову нагороду.

З 2022 року перейшла до вагової категорії до 57 кг, в цьому ж році перемагає на European Cup. О 2023 році здобуває бронзові медалі на змаганнях серії Grand Slam, Grand Prix, Masters. У 2024 році стає чемпіонкою Європи, на Олімпійських іграх 2024 року в Парижі вибула зі змагань у 1/8 фіналу.

Основні здобутки.

Категорія до 48 кг:

- бронзова призерка Олімпійських Ігор Токіо – 2020;
- чемпіонка світу – 2018, 2019;
- чемпіонка Європи – 2017, 2019;
- срібна призерка чемпіонату Європи – 2021;
- переможниця Grand Slam Париж – 2018, 2020, Дюссельдорф – 2018, Абу-Дабі – 2019;
- переможниця Grand Prix Гаага – 2017, Туніс – 2018, Загреб – 2018;
- срібна призерка Grand Prix Тбілісі – 2019;
- бронзова призерка Masters Доха – 2021;
- бронзова призерка Grand Prix Хух-Хото – 2017;
- переможниця European Open Прага – 2017;
- переможниця Кубка Європи Подчертрек – 2018;
- чемпіонка світу U21 – 2018;
- чемпіонка Європи U21 – 2016;
- чемпіонка світу U18 – 2015;
- чемпіонка Європи U18 – 2015, 2016;
- срібна призерка Кубка Європи U21 Каунас – 2016, Пакш – 2016;
- переможниця Кубка Європи U18 Загреб – 2015, 2016, Теплице – 2015, 2016, Клуж-Напока – 2015;
- чемпіонка України U21 – 2015, 2016;
- чемпіонка України U18 – 2015, 2016, 2017;
- чемпіонка України U17 – 2014, 2015;
- чемпіонка України U16 – 2014.

Категорія до 52 кг:

- бронзова призерка Grand Slam Будапешт – 2020.

Категорія до 57 кг:

- чемпіонка Європи Загреб-2024;

- бронзова призерка Masters Будапешт – 2023;
- бронзова призерка Grand Slam Париж – 2023, Баку-2024;
- бронзова призерка Grand Prix Загреб – 2023;
- бронзова призерка Grand Prix Лінц – 2023;
- переможниця Кубку Європи Рига – 2022.

4. Ядов Богдан Костянтинович – багаторазовий чемпіон України, призер першостей Європи та світу, призер змагань серії Grand Slam, Grand Prix, майстер спорту міжнародного класу з дзюдо, учасник Олімпійських ігор 2024 року.



Рис. 2.11. Український дзюдоїст Ядов Богдан Костянтинович
(<https://ukrainejudo.com/team/men2>)

Основні здобутки:

- чемпіон Європи Софія-2022;
- бронзовий призер чемпіонату Європи Монпельє-2023;
- чемпіон Grand Slam Париж-2023;
- бронзовий призер Grand Slam Баку-2019, Абу-Дабі-2021, Тель-Авів-2022, Тбілісі-2023;
- срібний призер Grand Prix Тель-Авів-2019;
- бронзовий призер Grand Prix Будапешт-2018, Алмада-2022, Лінц-2024;
- переможець European Open Катовіце-2017;
- бронзовий призер European Open Софія-2018;
- срібний призер чемпіонату світу U18-2013;
- срібний призер II Юнацьких Олімпійських ігор Нанкін-2014;
- Бронзовий призер Всесвітньої Універсиади в команді-2015;
- срібний призер командного чемпіонату Європи U21-2014;
- срібний призер чемпіонату Європи U21-2015;
- срібний призер чемпіонату Європи U18-2013;
- бронзовий призер Кубка Європи U21 Прага-2016;
- чемпіон України-2014, 2016;
- бронзовий призер чемпіонату України-2021;
- переможець Кубка України-2015;

- чемпіон України U23-2017;
- срібний призер чемпіонату України U23-2014, 2016;
- чемпіон України U21-2015;
- срібний призер чемпіонату України U21-2014;

5. Лесюк Артем Юрійович – багаторазовий чемпіон та призер чемпіонатів України, призер Кубків України, багаторазовий переможець Кубків Європи, переможець та призер змагань серії Grand Slam, призер змагань серії Grand Prix.



Рис. 2.12. Український дзюдоїст Лесюк Артем Юрійович
(<https://ukrainejudo.com/team/men2>)

Основні здобутки:

- переможець Grand Slam Тель-Авів-2022;
- срібний призер Grand Prix Марракеш-2019;
- бронзовий призер Grand Prix Лінц-2023;
- бронзовий призер Grand Slam Тбілісі-2023;
- бронзовий призер European Open Софія-2018, Oceania Open Перт-2019;
- бронзовий призер чемпіонату Європи U23-2017;
- переможець Кубка Європи U21 Каунас-2014, 2016;
- переможець Кубка Європи U21 Гдиня-2016;
- чемпіон України-2017, 2018;
- срібний призер чемпіонату України-2015, 2016;
- срібний призер Кубка України-2016;
- бронзовий призер Кубка України-2015;
- чемпіон України U23-2016;
- срібний призер чемпіонату України U23-2015;
- чемпіон України U21-2016;
- срібний призер чемпіонату України U21-2015.

Гонтюк Роман Володимирович – Заслужений майстер спорту України з дзюдо, срібний призер XXVIII Олімпійських ігор в

Афінах (2004), бронзовий призер Чемпіонату світу 2005, бронзовий призер на XXIX Олімпійських іграх 2008 року в Пекіні.



Рис. 2.13. Український дзюдоїст Гонтюк Роман Володимирович (<https://tsn.ua/prosport/ukrayina-viznachilasya-z-praporonoscem-na-olimpiadi-2012.html>)

Основні здобутки:

- срібний призер XXVIII Літніх Олімпійських Ігор, Афіни-2004;
- бронзовий призер XXIX Літніх Олімпійських Ігор, Пекін-2008;
- бронзовий призер Чемпіонату Світу, Каїр-2005;
- срібний призер Grand Slam Париж-2012;
- срібний призер Кубка світу Чеджу-2011;
- бронзовий призер Кубка світу в Улан-Баторі-2011;
- переможець командного Чемпіонату Європи, Стамбул-2011;
- срібний призер Чемпіонату Світу U20 серед юніорів, Чеджу-2002;
- чемпіон Європи U20 серед юніорів, Будапешт-2001;
- чемпіон Європи U20 серед юніорів, Роттердам-2002.

Литвиненко Єлизавета Анатоліївна – багаторазова переможниця чемпіонатів та Кубків України, переможниця Кубків Європи, чемпіонка Європи серед кадетів та юніорів, призерка чемпіонату світу, призерка змагань серії Grand Slam, Grand Prix, учасниця Олімпійських ігор 2024 року.



*Рис. 2.14. Українська дзюдоїстка Литвиненко Єлизавета Анатоліївна
(<https://www.mil.gov.ua>)*

Основні здобутки:

- бронзова призерка чемпіонату світу Ташкент-2022;
- бронзова призерка Masters Будапешт-2023;
- срібна призерка Grand Prix Алмада-2023;
- бронзова призерка Grand Slam Баку-2024;
- бронзова призерка Grand Prix Лінц-2023, Лінц-2024;
- чемпіонка Європи U21 Прага-2022;
- чемпіонка Європи U18 Рига-2021;
- чемпіонка ЄЮОФ Банська-Бистриця-2022;
- бронзова призерка European Open Мадрид-2022;
- переможниця Кубку Європи U21 Афіни-2022;
- переможниця Кубку Європи U18 Пореч-2021;
- срібна призерка Кубку Європи U18 Гйор-2019;
- чемпіонка України U23-2021;
- чемпіонка Кубку України-2021.
- на Олімпійських іграх 2024 року в Парижі посіла 7 місце.

Халматов Дільшот Шухратович – український дзюдоїст й самбіст, майстер спорту міжнародного класу з боротьби дзюдо, майстер спорту з самбо, багаторазовий Чемпіон України з дзюдо та самбо, чемпіон Європи з дзюдо, срібний призер Чемпіонату світу з дзюдо серед студентів, призер змагань серії Grand Slam, учасник Олімпійських ігор 2024 року.



*Рис. 2.15. Український дзюдоїст й самбіст Халматов Дільшот Шухратович
(<https://ukrainejudo.com/team>)*

Основні здобутки з дзюдо:

- срібний призер чемпіонату Європи Монпельє-2023;
- переможець Grand Prix Загреб-2023;
- срібний призер Grand Slam Баку-2022, Анталія-2023;

- срібний призер Grand Prix Лінц-2023;
- бронзовий призер Grand Prix Лінц-2023;
- бронзовий призер European Open Річоне-2022;
- бронзовий призер Кубка Європи Братислава-2019;
- чемпіон України – 2022;
- чемпіон Європи U21-2018;
- переможець Кубка Європи U21 Пакш-2018, Клуж-Напока-2018;
- срібний призер Кубка Європи U21 Арад-2017;
- бронзовий призер Кубка Європи U21 Каунас-2017;
- бронзовий призер чемпіонату України-2019;
- срібний призер Кубка України-2019;
- бронзовий призер чемпіонату України U23-2019;
- чемпіон України U21-2017, 2018;
- бронзовий призер чемпіонату України U18-2014;

Основні здобутки з самбо:

- срібний призер чемпіонату Європи 2017;
- срібний призер чемпіонату світу 2016;
- бронзовий призер чемпіонату Європи 2016;
- переможець чемпіонату України 2014.

Самбо підрозділяється на види: самбо спортивне, бойове та останній час набуває популярності пляжне самбо. З 1972 р. проводяться міжнародні змагання з боротьби самбо. У 1981 році МОК визнав боротьбу самбо олімпійським видом спорту, але в програму Олімпіад цей вид не був включений. Не зважаючи на це, популярність самбо постійно збільшувалась.

Після визнання самбо ФІЛА в 1966 році і включення його з 1973 року в програму чемпіонату світу з боротьби цей вид спорту почав претендувати на включення його в програму літніх Олімпійських ігор з 1980 року на правах олімпійського виду спорту. Однак, під час проведення Олімпіади-80 ряд країн бойкотували участь у змаганнях, самбо в цей час було знижено у міжнародному олімпійському статусі до демонстраційного спорту, а пізніше і статус демонстраційного спорту було анульовано Міжнародним олімпійським комітетом.

20 липня 2021 року сталась видатна подія для боротьби самбо – Міжнародний олімпійський комітет уперше визнав самбо олімпійським видом спорту. На сесії Міжнародного олімпійського комітету у Токіо, напередодні Олімпійських ігор-2020, було визнано шість міжнародні спортивні федерації, серед яких Міжнародна федерація самбо (ФІАС). Нові олімпійські види спорту можуть увійти в програму Ігор-2028 Лос-Анджелесі.

Серед видатних українських самбістів можна виділити кілька спортсменів, які досягли значних успіхів на міжнародному рівні:

Савінов Віктор Валерійович - заслужений майстер спорту України з боротьби самбо, 6-ти кратний чемпіон світу з самбо, 5-ти кратний чемпіон Європи, багаторазовий призер чемпіонатів світу та Європи з самбо.



Рис. 2.16. Український самбіст Савінов Віктор Валерійович
(<http://dinamo.kharkiv.ua/info/savinov-viktor-valerevich/>)

Основні здобутки:

Чемпіонати світу:

- 1998 рік: 1 місце (74 кг);
- 2000 рік: 1 місце (74 кг);
- 2001 рік: 1 місце (74 кг);
- 2003 рік: 1 місце (74 кг);
- 2005 рік: 3 місце (74 кг);
- 2007 рік: 1 місце (74 кг);
- 2008 рік: 1 місце (74 кг);
- 2009 рік: 2 місце (74 кг);
- 2012 рік: 2 місце (82 кг).

Чемпіонати Європи:

- 1997 рік: 1 місце (68 кг);
- 1998 рік: 3 місце (68 кг);
- 1999 рік: 3 місце (68 кг);
- 2000 рік: 1 місце (68 кг);
- 2001 рік: 1 місце (68 кг);
- 2002 рік: 1 місце (68 кг);
- 2007 рік: 1 місце (74 кг);
- 2008 рік: 3 місце (74 кг);
- 2013 рік: 3 місце (82 кг).

Руднев Владислав Сергійович – заслужений майстер спорту по бойовому самбо, 5-х кратний чемпіон світу та 4-х кратний чемпіон Європи, багаторазовий переможець чемпіонатів та Кубків України.



Рис. 2.17. Український самбіст Руднев Владислав Сергійович
(<https://sport-express.ua/box>)

Основні здобутки:

Чемпіонати світу:

- 2017 рік: 3 місце (82 кг);
- 2018 рік: 1 місце (82 кг);
- 2019 рік: 1 місце (82 кг);
- 2020 рік: 1 місце (82 кг);
- 2021 рік: 1 місце (79 кг);
- 2024 рік: 1 місце (79 кг).

Кубки світу:

- 2024 рік: 1 місце (79 кг).

Чемпіонати Європи:

- 2016 рік: 3 місце (82 кг);
- 2018 рік: 1 місце (82 кг);
- 2019 рік: 1 місце (82 кг);
- 2021 рік: 1 місце (79 кг);
- 2024 рік: 1 місце (79 кг).

Шевченко Анастасія Юріївна – майстер спорту України міжнародного класу по самбо, багаторазова переможниця та призерка чемпіонатів світу, переможниця та призерка чемпіонатів Європи, багаторазова переможниця чемпіонатів та Кубків України.

Основні здобутки:

Чемпіонати світу:

- 2017 рік: 1 місце (60 кг);
- 2018 рік: 2 місце (60 кг);
- 2020 рік: 1 місце (64 кг).

Кубки світу:

- 2024 рік: 1 місце (65 кг) (Єреван);
- 2024 рік: 1 місце (65 кг) (Лімасол).



Рис. 2.18. Українська самбістка Шевченко Анастасія Юріївна (<https://kharkivoda.gov.ua/news/98829>)

Чемпіонати Європи:

- 2015 рік: 2 місце (60 кг);
- 2017 рік: 1 місце (60 кг);
- 2019 рік: 3 місце (60 кг);
- 2024 рік: 2 місце (65 кг).

Кубки Європи:

- 2022 рік: 1 місце (65 кг).

Також є переможницею міжнародного турніру на призи президента Казахстану в Нур-Султані 2019.

2.2. Класифікація обраного виду спорту та її особливості. Класифікація прийомів та дій в дзюдо та самбо. Розвиток та принципи побудови. Класифікації. вимоги до класифікації. Види спортивних класифікацій

План:

1. Розвиток та принципи побудови класифікації.
2. Види спортивних класифікацій.
3. Класифікація видів боротьби.
4. Класифікація техніки дзюдо та самбо.

1. Розвиток та принципи побудови класифікації. Дзюдо та самбо характеризуються взаємним подоланням опору з допомогою застосування дозволених правилами змагань спеціальних технічних та тактичних дій.

Дзюдо (самбо) як вид спорту культивується різними народами на протязі багатьох років. Кожний народ в різні історичні епохи проводив змагання по боротьбі. В них він відображав свої національні звичаї та особливості культури. В змаганнях створювались різні прийоми для досягнення перемоги. Так з течією часу народились правила змагань і техніка боротьби.

У різних народів була своя спортивна боротьба, яка відрізнялась від боротьби других народів своїми правилами та технікою. Це призвело до створення великої кількості різних видів боротьби.

Спочатку техніка боротьби та правила змагань розвивались одночасно, в тісному взаємозв'язку, міняючи та доповнюючи один одного. В подальшому правила почали впливати на розвиток та об'єм техніки. Були визначені межі застосування тих або інших технічних та тактичних дій, з допомогою яких досягалась перемога. В теперішній час любий вид боротьби застосовуючи в них прийоми регламентуються правилами, по яким проводяться змагання. Правила змагань в багатьох видах боротьби залежать від характеру боротьби та відрізняються одне від одного різними ознаками, основними із яких є наступні [11]:

1. Сутність перемоги (оцінка технічних дій).
2. Дозволені правилами засоби досягнення перемоги та положення, в яких ведеться боротьба.
3. Костюм борця.
4. Тривалість сутички (час сутички).

Найбільш важливими ознаками, по яким відрізняються види боротьби, є сутність перемоги і дозволені засоби її досягнення. Суттєве значення також має костюм борця. Термін сутички не впливає на техніку боротьби, але впливає на темп та інтенсивність. В зв'язку з цими ознаками і створились різні види боротьби. Одні із них зникли і відомі лише по пам'ятках мистецтва та літературних джерелах, другі одержали розповсюдження і широко використовуються в сучасній спортивній практиці. Найбільший розвиток одержали такі види боротьби, як дзюдо, самбо, греко-римська. Народні види боротьби в капіталістичних державах прийшли в упадок, їх розвиток державами не підтримується. В цих джерелах крім видів боротьби, маючих міжнародне призначення, розвиток одержали види боротьби які характерні для професійного спорту. Змагання по видам боротьби, одержавши міжнародне признание в багатьох країнах, краях та областях, проводяться по національним видам боротьби [11, 38].

2. Види спортивних класифікацій. Класифікація – це розподілення кількості об'єктів за загальними ознаками. Всі раніш існуючі і існуючі зараз види боротьби можна класифікувати на декілька груп. В основу класифікації покладена важливіша ознака кожного виду боротьби – дозволені правилами дії. Більшість видів боротьби в зв'язку з цими ознаками може бути розділено на шість груп [44]:

1. Боротьба в стійці без дій ногами і захватів нижче поясу.
2. Боротьба в стійці з діями ногами і без захватів нижче поясу.
3. Боротьба в стійці з діями ногами і захватами нижче поясу.
4. Боротьба в стійці і партері без дій ногами і захватами нижче поясу.
5. Боротьба в стійці з діями ногами і захватами нижче поясу.
6. Боротьба в стійці з діями ногами, захватами нижче поясу і болевими прийомами.

В цю класифікацію не включені прості види боротьби, техніка яких обмежена одним рухом опору і являє собою вправи силового характеру. Назва видів боротьби склалась на основі язика народу який її культивував.

Види класифікацій які застосовуються в спорті [30]:

- класифікація видів спорту (по структурі руху, по специфіці змагальної та тренувальної діяльності);
- змагань (особисті, особисто-командні, командні);
- систем проведення змагань (колова, змішана, за олімпійською системою з втішними зустрічами);
- розподіл спортсменів (за віком, статтю, ваговою категорією, кваліфікацією);
- класифікація техніки виду спорту;
- класифікація розрядних нормативів тощо.

Існує єдина класифікація в якій відображені вимоги до виконання розрядних нормативів та присвоєння звань КМС, М/С, МСМК, звання Заслуженого М/С, Заслуженого тренера України.

3. Класифікація видів боротьби. Спортивну та національні види боротьби можна класифікувати за простим, але ефективним принципом. Основним критерієм для такої класифікації служать прийоми боротьби, дозволені правилами кожного конкретного виду. Це дозволяє розподілити більшість видів боротьби на сім основних груп:

1. Види боротьби у стойці, де заборонені дії ногами, та захоплення нижче поясу.
2. Види боротьби у стойці, в яких дозволені дії ногами, але заборонені захоплення нижче поясу.
3. Види боротьби у стойці, де дозволені дії ногами та захоплення нижче поясу.
4. Види боротьби в стойці та партері, без дій ногами та захоплення нижче поясу.
5. Види боротьби в стойці та партері, де дозволені дії ногами та захоплення нижче поясу.
6. Види боротьби в стойці та партері, в яких дозволені дії ногами, захоплення нижче поясу та больові прийоми.
7. Види боротьби в стойці та партері, в яких дозволені дії ногами, захоплення нижче поясу, больові прийоми та задушливі прийоми.

Така класифікація дозволяє систематизувати різноманітні види боротьби, як сучасні, так і традиційні, за їх ключовими технічними характеристиками. Це створює чітку структуру для розуміння та порівняння різних бойових мистецтв та спортивних єдиноборств.

У цю класифікацію не включені найпростіші види боротьби, де техніка обмежена одним рухом опору і є силовими вправами (наприклад, згинання передпліччя, боротьба ногою лежачи – «циганська» тощо).

Назви видів боротьби походять від мови народу, що їх культивує. Наприклад, по-грузинськи слово «боротьба» звучить як «чідаоба», по-таджицьки – «гушті», по-турецьки – «гюреш», по-казахськи – «курес» тощо.

Нижче подано характеристику досить відомих видів боротьби відповідно до класифікації. Види боротьби, які не представлені тут, можуть бути включені до однієї з родинних груп класифікаційної таблиці.

Характеристика видів боротьби.

1. Боротьба у стойці без дій ногами та захватів нижче поясу.

Ця група видів боротьби має три основні особливості:

1. Захоплення дозволяється робити лише вище поясу.
2. Заборонено виконувати прийоми ногами.
3. Заборонено боротися в партері (лежачи).

Характерною особливістю техніки в цій групі є силові рухи, за допомогою яких борець піднімає супротивника і кидає або звалює його на спину. Боротьба зазвичай ведеться на трав'яному майданчику [26].

Молдавська боротьба (тринте-дряпте) – національний вид боротьби в Молдові. Борці одягнені в звичайні полотняні сорочки та штани з м'яким поясом-шарфом. Захвати дозволені навхрест, зчіплюючи руки або захоплюючи пояс. Кидки за допомогою ніг і захвати ніг руками не дозволяються. Метою є кинути супротивника на обидві лопатки. Технічний арсенал включає різноманітні кидки із захватом за пояс (бриу), захвати «в обхват», заломити спину, кидки з прогином через себе, через стегно тощо. Час бою не обмежений.

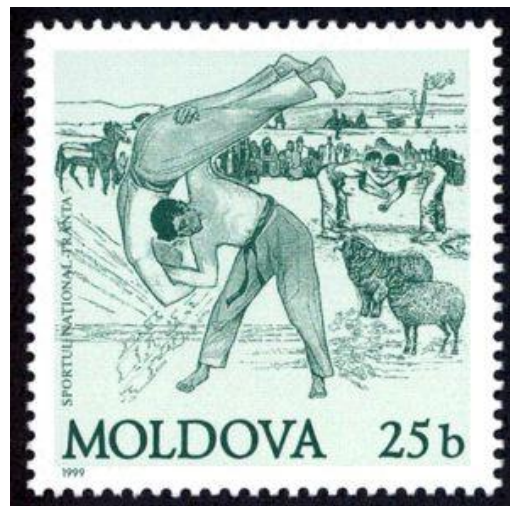


Рис.2.19. Молдавська боротьба тринта
(<https://locals.md/2015/tryinta-moya-borba/>)

Ця боротьба була однією з найпопулярніших розваг та засобом традиційного фізичного виховання молдован. Вона також входила до комплексу виховання воїнів на різних історичних етапах, наприклад, у кінці XIV – на початку XV століття в армії Молдавського князівства.

Татарська боротьба (татар кореш) – національна боротьба татар, де борці одягнені в звичайний костюм з м'яким поясом, що зав'язується так, щоб

можна було захопити з боків. Захоплення поясу на животі не дозволяється. Перемога досягається шляхом підняття супротивника і кидка його на спину. Борці часто використовують рушник замість поясу, захоплюючи його за обидва кінці і притискаючи до себе супротивника. Кидання через ноги заборонено. Боротьба носить силовий характер, оскільки дії виконуються переважно руками. Тривалість бою – до 15 хвилин.



Рис. 2.20. Татарська боротьба татар кореш
(<http://tatarlar.info/o-tatarah1/tatarskaya-borba/>)

Багато борців готувалися до змагань заздалегідь, а в деяких сім'ях мистецтво боротьби передавалося у спадок.

Узбецька боротьба (кураш) – національна боротьба узбеків. Борці одягнені в національний халат з м'яким поясом, який зав'язується не туго. Захват правою рукою поясу на спині супротивника не дозволяється відпускати, лівою рукою можна робити захвати за будь-яке місце і відпускати їх. Перемога досягається шляхом кидка супротивника на спину без дотискання або повернення на килим. Кидання через ноги заборонено. Час бою не обмежений. Іноді боротьба проводиться під національну музику після розминки-танцю.



Рис. 2.21. Узбецька боротьба кураш
(<https://centralasia-adventures.com/en/uzbekistan>)

Давньогрецька боротьба. Відома з літературних джерел і пам'яток мистецтва. Захвати руками дозволені тільки вище поясу. Метою є повалити супротивника на спину. Час бою не обмежений.



Рис. 2.22. Давньогрецька боротьба
(<http://ancientolympics.arts.kuleuven.be/picEN/slides/P0264.jpg.html>)

II. Боротьба у стойці з діями ногами без захоплень нижче поясу.

Основні характеристики видів боротьби цієї групи:

1. Костюм має м'який пояс.
2. Дозволяється використовувати дії ногами (підніжки).
3. Захвати виконуються переважно за пояс, інколи за костюм вище поясу.
4. Боротьба у партері не проводиться.

Незважаючи на відмінності у національних костюмах та специфіку правил, ці види боротьби мають багато спільних прийомів, особливо при кидках за допомогою ніг. Боротьба проводиться на трав'яному майданчику або килимі.

Казахська боротьба (курес) – національна боротьба казахів. Борці одягнені в національний халат з м'яким поясом або труси з поясом. Перемога досягається, якщо борець, не відриваючи рук від поясу, повалить супротивника і змусить його торкнутися лопатками килима. Дозволяються будь-які кидки через ноги, але захвати за костюм заборонені. Тривалість бою до 15 хвилин.



Рис. 2.23. Казахська боротьба (Казакша курес)
(<https://e-history.kz/ru/news/show/6239>)

Киргизька боротьба (курес) – національна боротьба киргизів. Борці носять національний халат з м'яким поясом. Дозволяються захвати за пояс і за будь-яке місце халату вище поясу, а також кидки через ноги. Перемога досягається кидком супротивника на спину. Час бою не обмежений.



Рис.2.24. Киргизская борьба Куреш
(https://kghistory.akipress.org/unews/un_post:2216)

Таджицька боротьба (гуштин) – національна боротьба таджиків. Борці одягнені в національний халат із м'яким поясом. Захвати виконуються за будь-яке місце поясу, відвороти халата і рукави, але не нижче поясу. Дозволяються кидки через ноги. Перемога досягається кидком супротивника на спину (на одну лопатку). Час бою 10 хвилин.



Рис. 2.25. Таджикиська боротьба гуштінгірі
(<https://mfa.tj/tg/almaty/view/12016/gushtini-tojiki-maqomi-bainalmilali-girift>)

Туркменська боротьба (гореш) – національна боротьба туркменів. Борці носять національний халат до колін, підв'язаний м'яким поясом. Дозволяються захвати за пояс і будь-яке місце халату вище поясу. Перемога досягається кидком супротивника на спину так, щоб він торкнувся землі трьома точками. Дозволяються кидки через ноги. Час бою не обмежений.

Грузинська боротьба (чідаоба) – національна боротьба грузинів. Борці носять труси та спеціальну коротку куртку з парусини з поясом («чоха»). Захвати виконуються за будь-яке місце «чоха» вище поясу. Дозволяються кидки через ноги. Перемога досягається кидком супротивника на спину без дотискання або перевертання. При відсутності чистої перемоги найкращому борцю присуджується півперемога. Боротьба проходить під національну музику. Тривалість бою 5 хвилин.



Рис. 2.26. Грузинская борьба чідаоба
(<https://e-history.kz/ru/news/show/6239>)

У чідаобі боротьба ведеться у високій відкритій стійці, оскільки «згинатися в захисній низькій стійці за неписаними правилами грузинської

боротьби – негідно чоловікам». Основними прийомами є різноманітні підніжки, підсічки, підбивки, обвиви та зачепи. Техніка чідаоби суттєво збагатила техніку радянської школи вільної боротьби та самбо, і навіть японці проявили інтерес до неї у 1980-х роках, створивши в Токіо асоціацію грузинської боротьби чідаоба [26].

Вірменська боротьба (кох) – національна боротьба, відома як «кох», є давнім національним видом боротьби. Історичні джерела свідчать, що вірмени брали участь у Римських іграх, заснованих на грецьких зразках. Наприклад, вірменин Вараздат став переможцем у п'ятиборстві (грец. – Пентатлон; вірм. – Пентатгос), яке включало боротьбу, і вважається останнім переможцем давніх Олімпійських ігор у 385 році.



Рис. 2.27. Вірменія. Срібна монета в 1000 драм 2012 року «Борці Коха», присвячена національній боротьбі Кох (<https://uk.wikipedia.org/wiki>)

Борці зазвичай носять національний одяг або спеціальний халат «чоха» з м'яким поясом. Для перемоги необхідно кинути супротивника спиною на килим без дотискання або перевертання. Захвати виконуються за пояс і верхню частину «чоха». Дозволяються кидки через ноги. Час сутички не обмежений, але зазвичай триває 5–10 хвилин.

Молдавська боротьба (триньте-купедіке). Цей різновид національної боротьби молдован називається «триньте-купедіке». Борці носять полотняні сорочки та штани з м'яким поясом-шарфом. Захвати виконуються за пояс, і дозволяються кидки через ноги. Мета боротьби – кинути супротивника на обидві лопатки. Час сутички не обмежений.

Якутська боротьба на поясах (Курдацан тустуу), відома як «Курдацан тустуу», є різновидом якутської народної боротьби. Борці носять труси та матер'яний пояс. Захвати виконуються лише за пояс. За правилами, що сформувалися за багатовікову історію, борцям дозволяється робити

різноманітні підніжки, зачепи ногами, а також виконувати кидки за допомогою ніг. Для перемоги необхідно кинути суперника на землю або змусити його торкнутися землі «трьома точками» (ноги і будь-яка інша частина тіла, наприклад, рука). Час сутички не обмежений.

III. Боротьба у стійці з діями ногами та захопленнями нижче поясу

Характерними рисами видів боротьби цієї групи є те, що дозволені прийоми із захватами нижче поясу, а також застосування прийомів ногами. Незважаючи на різницю в костюмах (деякі борці борються з оголеним тулубом, інші - у спеціальних куртках), загальним залишається пояс, за який робляться захвати. Боротьба в партері не проводиться, а місце боротьби може бути трав'яним, піщаним або сніжним майданчиком.

Таджицька боротьба (гуштіні бухорой). Це різновид національної боротьби таджиків, який культивувався переважно серед таджицького населення Бухари. Борці носять національний халат із поясом. У боротьбі дозволяються кидки через ноги та захвати за штани на стегнах, не нижче колін. Перемога присуджується за кидок супротивника на спину. Час бою не обмежений.

Тувінська боротьба (куреш) – національна боротьба тувинців. Борці одягаються в спеціальний борцівський одяг, що складається з короткої куртки (шодак), спеціальних плавок (шуудак), затягнутих ременями, та м'яких чобіт. Сутичка ведеться тільки у стійці без продовження боротьби на землі. Дозволені будь-які захвати руками за одяг та тіло суперника як вище, так і нижче пояса. Перемога присуджується за дотик землі противника чотирма точками. Час бою не обмежений.



Рис. 2.28. Тувінська боротьба Куреш

(https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/ee/Tuvan_wrestlers_1.jpg)

Монгольська боротьба (барильда) – національна боротьба монголів. Борці одягаються в такий же костюм, як у тувинських борців, з обов'язковою

короткою курткою («удак»). Правила захватів аналогічні тувинській боротьбі. Поразка фіксується при дотику противника землі трьома точками.



Рис. 2.29. Монгольська боротьба
(<https://e-history.kz/ru/news/show/6239>)

Якутська боротьба (хапсагай) – національна боротьба якутів. Борці носять труси (бандаж) та м'яке взуття, але можуть боротися і в звичайному одязі. Захвати виконуються за будь-яку частину тіла, тулуб та ноги. Дозволяються кидки через ноги. Падати разом із противником і раніше за нього не дозволяється. Мета боротьби – змусити супротивника торкнутися землі третьою точкою (встати на коліна або торкнутися рукою). Час сутички не обмежений. Були спроби модернізувати правила та наблизити їх до міжнародних, але ці нововведення в народній боротьбі не прижилися [26].

Японська боротьба (сумо). Місце боротьби – майданчик (дохьо), обмежений кругом із джгутів рисової соломи діаметром до 5 м. Поєдинок проходить в колі діаметром в 4,55 метра, межі якого прокладені рисовою соломною. У центрі дохьо розташовано дві білі смуги, що позначають стартові позиції борців. Пісок навколо дохьо ретельно розрівнюється перед початком кожного поєдинку, щоб по слідах на піску можна було визначити, чи торкнувся один з суперників землі за межами дохьо. Борці носять широкий пояс (торімавасі), який досягає 9 м у довжину та 80 см у ширину. Дозволяються захвати за будь-яку частину тіла та підніжки.

Мета боротьби – кинути супротивника на землю на три точки або виштовхнути його з кола. Часто поєдинок продовжується всього декілька секунд, оскільки один з борців швидко витісняє з круга іншого. Хоча іноді поєдинок може тривати і декілька хвилин. Перед початком боротьби проводяться різні ритуальні церемонії. Час бою не обмежений. Сумо має великий розвиток серед борців-професіоналів [26].



Рис. 2.30. Японська боротьба Сумо
(<https://alljapantours.com/japan/culture/sports/Sumo/>)

Швейцарська стара боротьба (швайцершвіген). Це стара народна боротьба швейцарців. Борці носять традиційні національні штани та куртку з м'яким поясом. Дозволяються захвати за пояс і ноги, а також підніжки. Мета боротьби – збити супротивника на коліна або кинути його на бік чи спину. Час бою не обмежується.



Рис. 2.31. Швейцарська стара боротьба
(<https://www.travelpostersonline.com/vintage-swiss-poster---alpine-wrestling-festival-1899-11801-p.asp>)

Швейцарська нова боротьба (сьюс лібр). Це різновид швейцарської народної боротьби пізнішого часу. Борці носять спеціальні труси або звичайні штани з поясом. Дозволяються захвати за пояс, штани та будь-яку

частину тіла, а також кидки через ноги. Мета боротьби – кинути супротивника на спину. Час сутички визначається за домовленістю – 5 або 10 хвилин.



Рис. 2.32. Нова швейцарська боротьба
(<https://gulfnews.com/photos/sports/schwingen-women-battle-in-swiss-traditional-wrestling-1.1691589855113?slide=4>)

Туркменська вільна боротьба (хівінська). Цей різновид туркменської боротьби культивується хівінцями. Борці носять звичайний національний одяг із поясом. Дозволяються захвати за пояс, куртку та за ноги. Мета боротьби – кинути супротивника на спину (на три точки). Час боротьби не обмежений.

Англійська вільна боротьба (кетч гольд). Це стара англійська боротьба. Борці носять звичайні труси або короткі штани. Дозволяються захвати за будь-яку частину тіла та підніжки. Мета боротьби – кинути супротивника на спину. Час боротьби не обмежений.

Узбецька боротьба (бухарська). Це різновид узбецької народної боротьби серед мешканців Бухари. Борці носять національний халат із м'яким поясом. Дозволяються захвати за пояс, підніжки та захвати за ноги. Мета боротьби – кинути супротивника на спину. Час боротьби не обмежений.

IV. Боротьба у стойці та партері без дій ногами та захоплень нижче поясу

Класична боротьба (греко-римська), також відома як греко-римська, є міжнародним видом спортивної боротьби. Характерною рисою цього виду спорту є боротьба в партері. Незважаючи на обмежену кількість захватів (лише вище поясу) і заборону застосовувати кидки з діями ніг, греко-римська боротьба містить велику кількість прийомів. Це включає перевертання супротивника на спину з різних положень: стоячи на колінах, лежачи на грудях або боці [26].



Рис. 2.33. Сучасна греко-римська боротьба
(<https://novynarnia.com/2019/09/05/slugi-narodu-belenyuk/>)

Боротьба проходить на спеціальному килимі розміром 8x8x0,1 метра. Борці одягають трико і черевики з м'якої шкіри. Для перемоги необхідно притиснути супротивника спиною до килима, що називається «туше». Перемога також може бути присуджена за проведення прийомів і набрані бали. Тривалість сутички часто змінювалася, а нині вона становить два періоди по 3 хвилини з перервою 30 секунд.

Міжнародна аматорська федерація боротьби надала цьому виду спорту найменування «греко-римська боротьба». У Радянському Союзі вона називалася «класичною боротьбою».

V. Боротьба у стойці та партері з діями ногами та захватами нижче поясу.

Ця група боротьби характеризується застосуванням прийомів із захватами за ноги як у стойці, так і в партері, а також дозволяє використовувати прийоми з діями ногами.

Давньоєгипетська боротьба. Відома завдяки зображенням на могильних плитах у селищі Бені Гассан (Середній Ніл), де показано 242 прийоми вільної боротьби в стойці та партері, включаючи захвати за різні частини тіла і прийоми ногами.

Судячи зі збережених зображень суперники боролися практично оголеними, а в якості одягу використовувалися тільки пов'язки на стегнах. Для того, щоб тіла під час сутички відрізнялися один від одного, багато борців фарбували себе спеціально фарбою. Вигравав поєдинок той з борців, який кидав або перекидав свого суперника на землю.

Що стосується видів боротьби, то тут однозначних відомостей немає. Можливо, що в різних областях і в різні епохи історії Єгипту, боротьба дійсно практикувалася в різних варіантах. Більш точно, перш за все, зі збережених зображень, відомо про те, яка техніка боротьби була доступна єгиптянам. Сучасний Єгипетський вчений Алі Абдель Азіз Хассен в одній зі своїх робіт зазначає: «виявилось, що в Стародавньому Єгипті борці вмели боротися в стійці і партері, причому і в тому і в іншому положенні вони користувалися прийомами, подібними з прийомами сучасної класичної та

вільної боротьби. Боротьба велася в високій і низькій, однойменній і різнойменній стійках».



Рис. 2.34. Зображення прийомів давньоєгипетської боротьби
(<https://borba.com.ua/news/2886-borotba-do-nashoyi-eri-starodavny-yegipet-sparta-rimska-mperya.html>)



Рис. 2.35. Зображення давньоєгипетської боротьби
(<https://borba.com.ua/news/2886-borotba-do-nashoyi-eri-starodavny-yegipet-sparta-rimska-mperya.html>)

Азербайджанська боротьба (гюлеш) – національна боротьба народів Азербайджану. Борці одягають міцні штани спеціального крою з м'яким поясом, які трохи нижче колін і звужені. Захвати здійснюються за тулуб, ноги, пояс і будь-яку частину штанів. Допускаються підніжки. В партері дозволено перевертати супротивника на спину, використовуючи захвати руками за тулуб, ноги, штани та застосовуючи ноги. Перемога досягається шляхом притиснення супротивника обома лопатками до килима або за більшу кількість проведених прийомів. Час сутички – 15 хвилин.



Рис. 2.36. Сучасна боротьба гюлеш
(<https://worldnomadgames.com/ru/sport/Giulesh/>)

Вільна боротьба. Міжнародний вид спортивної боротьби. Килим і костюм спортсмена такі ж, як у класичній боротьбі. Переможець визначається аналогічно. Дозволяється виконувати захвати за ноги і робити підніжки. У партері допускається перевертати противника на спину, використовуючи будь-які захвати, обхвати та дії ногами.



Рис. 2.37. Сучасна вільна боротьба
(https://scu.org.ua/type_sport/borotba-vilna/)

Іранська боротьба (перські кошти) – національна боротьба народів Ірану. Місце боротьби – трав'яний майданчик без обмежень за розміром. Костюм складається з штанів, тоді як тулуб залишається оголеним. Дозволяються захвати за будь-яку частину тіла та дії ногами як у стійці, так і в партері. Мета боротьби – покласти супротивника на спину. Час бою не обмежений.

Пакистанська боротьба (кушти). Боротьба проводиться в матер'яних плавках і босоніж на земляному майданчику. Мета – звалити або повернути

супротивника на спину. Дозволяються захвати за будь-яку частину тіла та прийоми ногами у стойці та партері. Час бою не обмежений. Культивується лише серед професіоналів.



Рис. 2.37. Боротьба кушті
(<https://borba.com.ua/news/3693-tradicyna-borotba-ndyi.html>)

Турецька боротьба (гюреш) – національна боротьба турків. Борці одягають національні штани з м'яким поясом. Дозволяються захвати за тулуб, руки, ноги, пояс і штани, підніжки і перевертання супротивника спиною вниз у партері. Мета – притиснути супротивника спиною до килима. Іноді борці змащують тіло жиром для ускладнення захватів. Час бою не обмежений.



Рис. 2.38. Турецька боротьба гюреш
(<https://www.aa.com.tr/tr/spor/kirkpinar-kemerinin-adresi-bu-yil-da-degismedi/3269094>)

Ланкаширська боротьба (олд фрі реслінг). Стара вільна боротьба англійців з Ланкаширського графства. Борці одягають звичайні штани, тулуб залишається оголеним. Дозволяються захвати за будь-яку частину тіла.

Боротьба ведеться у стойці та партері з підніжками і діями ногами. Мета – притиснути супротивника спиною до килима. Час сутички не обмежений.

VI. Боротьба у стойці та партері, з діями ногами, захватами нижче поясу та больовими прийомами.

Види боротьби цієї групи дозволяють застосовувати кидки, утримання на спині та больові прийоми, які включають перегинання та повертання кінцівок у суглобах та різні стискання. Забороняються лише удари та небезпечні для життя захвати. Больові прийоми використовуються з метою змусити супротивника здатися.

Боротьба самбо (самозахист без зброї). Ця боротьба виникла в СРСР, об'єднавши прийоми дзюдо, класичної боротьби, національних видів боротьби народностей СРСР та деякі прийоми самозахисту. Боротьба проходить на килимі, як у класичній та вільній боротьбі. Борці носять труси, черевики з м'якою підошвою без рантів та спеціальну куртку з м'яким поясом. У боротьбі дозволені захвати, які використовуються в дзюдо (за винятком задушливих прийомів), а також захвати за ноги та больові прийоми на суглоби ніг. Перемога присуджується за кидок спиною вниз (при цьому атакуючий повинен залишатися стояти на ногах) або за больовий прийом лежачи. В інших випадках перемога визначається за очками. Оцінка за очками постійно змінюється та вдосконалюється [21].



Рис. 2.39. Сучасна боротьба самбо
(<https://uk.wikipedia.org/wiki/Самбо>)

Вільно-американська боротьба (кеч-ез-кеч-кен). Аматорська боротьба, що культивується в США, головним чином у коледжах та університетах. Борці носять звичайні труси або трико і черевики. Дозволяються всі прийоми, виконувані у вільній боротьбі за міжнародними правилами, а також больові прийоми на суглоби рук та ніг з метою перевернути супротивника спиною вниз. Мета – притиснути супротивника спиною до килима на 2 секунди. Час сутички – 10 хвилин.



Рис. 2.40. Вільно-американська боротьба
(https://uk.wikipedia.org/wiki/Американська_боротьба)

Голландська боротьба (самозахист). Прийоми боротьби, що культивувалися у старій Голландії, відомі завдяки літературному джерелу Фабіана Ауерсвальда «Мистецтво боротьби» (1539) з гравюрами на міді відомого художника Дюрера. В цій боротьбі, судячи з гравюр, застосовувалися підніжки, кидки із захватом ніг руками та больові прийоми на руки у стійці та партері. Борці носили звичайний національний костюм: куртку з поясом та штани трохи нижчі колін, туфлі. Перемога присуджувалась, коли супротивник визнавав себе переможеним. Час бою не обмежувався.

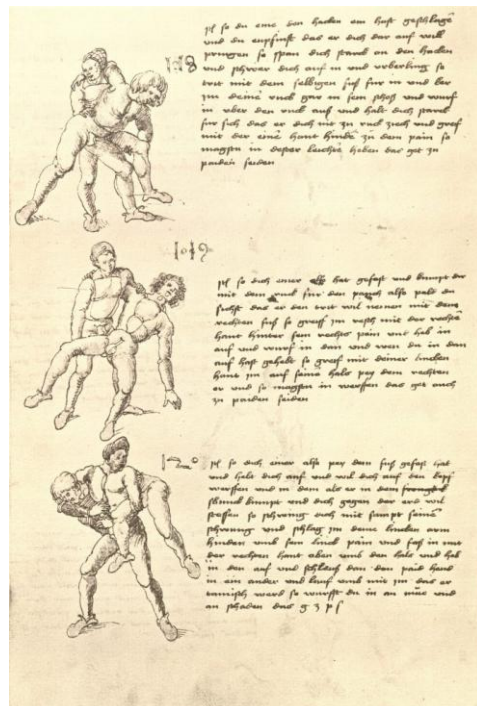


Рис. 2.41. Альбрехт Дюрер, 1512 р.
(<https://proshloe.com/deris-kak-albreht-dyurer.html>)

VII. Боротьба у стійці в партері з діями ногами, захватами нижче поясу, больовими прийомами та задушеннями.

Японська боротьба (дзюдо). Дзюдо – це різновид японської боротьби, що також виступає як система фізичного виховання. Назва «дзюдо» дослівно перекладається як «гнучкий шлях», на відміну від «дзюу-дзютсу», що означає «гнучке мистецтво». Боротьба проходить на спеціальному килимі, складеному з рисових циновок, який називається «татамі». Борці носять спеціальний костюм, що складається з халата з поясом та полотняних штанів трохи нижче колін (кімоно), і змагаються босоніж [1, 12, 26].

У дзюдо застосовуються захвати за пояс і будь-яку частину кімоно вище поясу. Дозволяється захоплювати ногу, якщо вона піднята і не стоїть на килимі. Також дозволені дії ногами, захвати суглобів рук (крім кисті) для створення больових відчуттів, та задушливі прийоми за допомогою відворотів куртки. Крім того, можна утримувати супротивника спиною вниз, притискаючись до його тулуба [1].

Перемога в дзюдо досягається, якщо вдається чітко кинути супротивника спиною вниз, утримувати його на спині протягом 30 секунд, або змусити його здатися за допомогою больового чи задушливого прийому. Перемога також присуджується за найкращі технічні дії. Час сутички триває 4 хвилини.



Рис. 2.42. Сучасна боротьба дзюдо
(https://uk.wikipedia.org/wiki/Американська_боротьба)

Джиу-джитсу. Це традиційне японське бойове мистецтво, що включає кидки, удари, больові та задушливі прийоми. Відзначається широким спектром технік як у стійці, так і в партері. Джиу-джитсу фокусується на використанні техніки та важелів для подолання супротивника, часто із застосуванням больових прийомів для примусу до здачі. Змагання зазвичай проводяться на килимі, борці носять гі (спеціальний костюм).



Рис. 2.43. Сучасна боротьба джиу-джитсу
(<https://sportovets.com.ua/pryjomy-v-dzhyu-dzhytsu/>)

Греплінг. Це бойове мистецтво, що поєднує в собі техніки з різних видів боротьби, включаючи дзюдо, самбо, джиу-джитсу та інші. Греплінг зосереджується на кидках, утриманнях, больових та задушливих прийомах. Борці змагаються як у стійці, так і в партері, використовуючи широкий спектр технік для досягнення домінуючої позиції або примусу супротивника до здачі. Час бою та правила можуть варіюватися залежно від змагань, але зазвичай бої проходять на килимі, і учасники можуть змагатися як у гі, так і без нього.



Рис. 2.44. Сучасна боротьба греплінг
(<https://sorada.gov.ua/actual/actual/21940-u-sumah-prohodyt-chempionat-ukrajiny-z-pankrationu-ta-greplingu.html>)

Вільно-американська професійна боротьба (реслінг). Боротьба серед професійних борців США, Франції, Італії та інших країн. Проводиться на килимі, обмеженому бар'єром або канатами (ринг). Борці носять звичайні

борцівські труси та черевики. Дозволяються будь-які прийоми, включаючи задушливі та больові, з метою притиснути супротивника спиною до килима. Час бою встановлюється за спеціальними умовами матчевої зустрічі. Змагання мають комерційний характер, часто використовуються прийоми, що завдають травм, а іноді і обманюють публіку своїм «жахливим» виглядом. Боротьба набула популярності завдяки великій рекламі. Матчі на першість світу зазвичай розігруються серед особливо відомих професійних борців.



Рис. 2.45. Вільно-американська професійна боротьба реслінг
(<https://www.rbc.ua/rus/news/monstr-edinoborstv-21-milyard-ufc-poglinuv-1694594183.html>)

4.Класифікація техніки дзюдо та самбо. Першу спробу класифікувати техніку дзюдо зробив Дзігоро Кано [47].

Техніку різних видів боротьби автори Ю.А. Шуліка, Я.К. Коблев, Ю.М. Схаляхо, Ю.В. Подоруєв (2006) поділяють на 3 надрозділи: початкові, основні та допоміжні технічні дії. До цієї класифікації відноситься і дзюдо з самбо.

До початкових дій, без яких не може бути здійснене основна дія, відносяться пересування, стійкі, захоплення.

Основні технічні дії – дії, в результаті яких тіло супротивника, що чинить опір, переводиться з початкового положення в задане правилами кінцеве положення або відбувається здача супротивника.

До допоміжних технічних дій відносяться такі дії, використання яких допомагає застосувати основну технічну дію або забезпечує захист.

Техніка в розділі боротьби стоячи включає в себе підрозділи: кидки; збивання (колишні переклади); полукидки; контрзбивання.

Техніка в розділі боротьби полустоячи (один стоїть, інший – на колінах або коліні) включає в себе: полукидки; полужбивання, коли кидає або збиває верхній; кидки знизу; збивання знизу, коли кидає нижній борець.

Техніка в розділі боротьби напівлежачи, коли один борець стоїть, а інший – лежить включає в себе: перекочування, коли верхній борець перевертає нижнього; кидки лежачи; збивання лежачи, коли нижній борець кидає або збиває верхнього.

Техніка розділу боротьби в партері (один стоїть на четвереньках або лежить на животі, інший – над ним, стоячи на колінах або лежачи на животі), включає в себе: перекидання; перевороти (перевертання на спину або в те ж положення, але з обертанням супротивника навколо його поздовжньої осі); скидання (вихід в положення верхнього з перевертанням супротивника).

Техніка розділу боротьби лежачи (один лежить на спині, інший – на ньому зверху) включає в себе: дожими та утримання (проводить верхній); перевороти знизу (проводить нижній).

Класифікація стійок в дзюдо та самбо. У проекції на горизонтальну площину дзюдоїст або самбіст може займати фронтальну стійку (обидві стопи і плечова вісь розташовані по фронту перед противником); правосторонню стійку (права стопа і плече розташовані ближче до супротивника); лівобічну стійку (всі ознаки попередньої змінюються дзеркально).

Кожна з перерахованих стійок залежно від відстані між стопами може бути вузькою або широкою.

У процесі сутички утворюються взаємна фронтальна, різнойменного або однойменна стійки.

Прийняття одним із спортсменів асиметричної стійки призводить до утворення взаємної різнойменної стійки, і тому в педагогічному аспекті доцільно враховувати різнойменну та однойменну стійки.

У процесі на сагітальну площину є: пряма стійка (спортсмен стоїть прямо, не згинаючи ніг); зігнута (спортсмен зігнутий у спині); низька (спортсмен стоїть прямо на зігнутих ногах); низько-зігнута. У дзюдо та самбо можливі різні поєднання взаємних стійок, що накладає відбиток на складання комплексів прийомів і варіативність їх виконання.

Практика показує, що взаємозв'язки техніки і тактики дзюдо та самбо з варіативністю вихідних взаємних стійок приділяється уваги недостатньо, особливо в на початковому періоді навчання.

Захвати супротивника при боротьбі стоячи можуть бути:

- двосторонні (за різнойменні сторони противника);
- двосторонні навхрест (за однойменні сторони противника);
- однібічні (за одну сторону противника).

Слід мати на увазі, що дальність при асиметричного захоплення зумовлює особливості кінематичної зв'язку, зумовлюючи при цьому проведення кидків в суворо визначених напрямках і забезпечує успішний захист в певних напрямках.

При відверненні від взаємних стійок в проекції на горизонтальну площину класифікувати захвати неможливо. Тому кожне захоплення буде розглядатись в умовах взаємної однойменної і різнойменної стійок.

Двосторонні захвати (на різнойменних сторонах супротивника) можуть бути прямими (при правій стійці атакуючого різнойменна сторона противника захоплюється на більш близькій дистанції правою рукою, а ліва рука захоплює за руку) і зворотними (при правій стійці атакуючого права рука захватить кість на більш дальньої дистанції, ніж ліва).

За дистанції захоплення можуть бути далекими (за кінці рукав, за лікті), середніми (за одвороти, ворот на шиї, пояс спереду), ближніми (на спині, прихватом плеча вузлом, зверху чи знизу, обхватом голови).

У свою чергу ці захвати (за винятком дальніх) можуть бути «верхніми» і «нижніми» (за місцем розташування по висоті).

Захвати односторонні (на одній стороні противника). Серед них можуть бути односторонні прямі, коли при власній правій стійці атакуючий захоплює праву сторону противника, і односторонні зворотні, коли при правій стійці атакуючий захоплює ліву сторону супротивника.

Окремо слід зупинитися на класифікації техніки дзюдо, яка має свою історію. Спочатку, дзюдо включало в себе прийоми різних шкіл дзюдзюцу, відібрані Дзігоро Кано за принципом найбільшої ефективності, але в той же час найменш небезпечні при застосуванні в змаганнях. Перший затверджений перелік прийомів Кодокан дзюдо (1895 рік) містив 40 кидків, об'єднаних у п'ять груп і виконуваних переважно з стійки [47].

Пізніше технічний арсенал дзюдо включає наступні розділи: наге вадза (техніка кидків), катаме вадза (техніка знерухомлення) включає утримання (осаекомі вадза), больові (кансецу вадза) і задушливі (сіме вадза) прийоми і атемі вадза (техніка нанесення ударів по уразливих місцях).

Кодокан дзюдо має в своєму арсеналі 67 прийомів наге вадза і 29 прийомів катаме вадза. На їх основі будується практично необмежену кількість варіативних технік (хенка вадза).

Атемі вадза, а також ряд найбільш небезпечних прийомів наге вадза і катаме вадза вивчаються у формі ката.

В дзюдо застосовуються кидки через спину або плече (наприклад, Іппон Сеойнаге – кидок через спину захватом руки на плече), через стегно; а також підніжки, підсічки і підхоплення.

Кидки розділяються за стилем виконання на таті вадза (кидки, проведені зі стійки) і сутемі вадза (кидки, що проводяться з падінням).

Кидки, що виконуються в стійці, в свою чергу поділяються на те вадза (кидки, для проведення яких використовуються в основному руки), коси вадза (кидки, для проведення яких використовуються стегна і попереки) і аси вадза (кидки, для проведення яких використовуються в основному ноги).

Кидки сутемі вадза поділяються на масутемі вадза (кидки з падінням на спину) і еко сутемі вадза (кидки з падінням на бік) [8].

В дзюдо є широкий арсенал больових прийомів (кансецу вадза), в тому числі, важелі і вузли.

Важіль – це розгинання кінцівки в суглобі порушуючи фізіологічної межі (наприклад, Дзюдзь-гатаме, важіль ліктя із захватом руки між стегон).

Вузол – скручування кінцівки в суглобі (наприклад, вузол руки – Уде-Гарамі). Больові прийоми можуть проводитися на різних суглобах (ліктьовому або колінному суглобах, кисті руки і так далі), але, – з міркувань мінімізації травм, – в спортивному дзюдо дозволені тільки больові прийоми на ліктьовий суглоб.

Техніка утримань служить для фіксування противника спиною на татамі після проведення прийому [2].

В дзюдо використовуються задушливі прийоми двох типів: дихальне удушення, коли противнику механічно блокують можливість подиху (або за рахунок пережимання дихального горла, або стиснення грудної клітки); та так зване «кров'яне задушення», коли противнику перетискають сонні артерії, припиняючи подачу крові (і, отже, кисню) до мозку.

Атемі вадза в дзюдо включає уде-ате (удари руками), асі-ате (удари ногами) і Атама-ате (удари головою).

Також, окремо слід зупинитись на класифікації больових прийомів на ноги в самбо. Виконання даних прийомів вимагає достатньо високого рівня розвитку фізичних якостей, і володіння технікою прийому.

Існує п'ять груп больових прийомів на ноги: утиск ахиллова сухожилля; важіль коліна; важіль стегна; вузол ноги.

Больові прийоми на ноги. На ноги можна провести п'ять груп больових прийомів: утиск литкового м'яза, утиск ахиллова сухожилля, важіль коліна, вузол ноги, важіль стегна.

2.3. Термінологія в обраному виді спорту. Особливості побудови термінів. Розбір та характеристика технічних та суддівських термінів в дзюдо та самбо.

План:

1. Історія розвитку термінології спорту.
2. Термінологія прийомів дзюдо та самбо.
3. Визначення деяких понять в техніці дзюдо та самбо.
4. Правила утворення назв прийомів в дзюдо та самбо.

1. Історія розвитку термінології спорту. Термінологія розглядається як сукупність термінів певної галузі, діяльності або знань, особливої сфери, найбільш вразливої до свідомого регулювання. Термін – це слово або словосполучення, що позначає специфічне поняття в певній галузі людської діяльності. Терміни повинні відповідати внутрішнім законам мови, бути зрозумілими, якомога повніше співвідноситися з поняттям, яке вони позначають, бути лаконічними та стилістично нейтральними і не повинні бути двозначними. Наприклад: спортсмен, що атакує; стійка ноги нарізно.

Термінологія використовується в багатьох галузях науки, освіти та виробництва для стислого визначення предметів, явищ, понять і процесів. У сфері фізичного виховання та спорту термінологія також відіграє дуже важливу роль і слугує основою для взаєморозуміння між фахівцями, учнями

та спортсменами в процесі спеціально організованої навчальної діяльності. Термінологія фізичного виховання та спорту має певні особливості, оскільки базується на багатьох суміжних галузях наук про людину (анатомії, фізіології, гігієни, біомеханіки, спортивної медицини, спортивного приладобудування, біохімії, теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, психології та різних видів спорту). Це пов'язано з тим, що успіх професійної комунікації значною мірою залежить від рівня лексичної компетенції, яка гарантує учням здатність розуміти та використовувати у відповідних ситуаціях лексичні одиниці, що точно передають висловлювані ідеї.

З розвитком і становленням української мови наукова термінологія все частіше стає предметом наукових досліджень. Останніми роками значно зросла потреба у вивченні дисциплінарних терміносистем. Це зумовило дослідження галузевих терміносистем у різних сферах життя людини.

Сучасна спортивна термінологія почала стрімко розвиватися з періоду активного становлення спорту як суспільного явища, тобто з кінця 19 століття. Це був період, коли в Європі організовувалися окремі види спорту, створювалися спортивні федерації, розроблялися єдині правила змагань і зароджувалася теорія спортивного тренування як науки. З поширенням спорту із Західної Європи в Україну потрапила більшість спортивної термінології, що використовувалася в той час; у першій половині 20 століття українська виробнича термінологія поповнилася російськими, німецькими, польськими та угорськими запозиченнями, поповнювалися слова та словосполучення. 20-30-ті роки ХХ століття були унікальним періодом, коли в Україні відбувався активний розвиток спортивної термінології. Подолання розриву між науковою та спортивною термінологією, збільшення частки національної термінології та вироблення єдиного підходу до словотворення були основними напрямками цих досліджень. Поява такої великої кількості термінів свідчить про активну українізацію галузі та адаптацію слів і понять спортивної сфери до українського мовного середовища.

Після приєднання західних областей України до Радянського Союзу в 1939 році українські спортивні організації були розпущені, спортсмени в переважній більшості репресовані, а розвиток українського національного спорту загалом призупинився. Природно, що процес творення та засвоєння української спортивної термінології також призупинився і був швидко замінений відповідними запозиченнями з російської мови. Розвиток питомої національної термінології продовжився лише в українській діаспорі, де було створено досить розгалужену мережу українських спортивних організацій. Проблема термінології у сфері фізичної культури не зникла навіть після відновлення державної незалежності України. Навпаки, як і мовні проблеми загалом, вони стали більш серйозними.

Незважаючи на наявні напрацювання з цього питання, проблема його ефективного викладання залишається невирішеною. Водночас динамічний розвиток спорту створив нові термінологічні проблеми. З'явилося багато

нових видів спорту, які отримали широке визнання: армреслінг, бодібілдинг керлінг, віндсерфінг, шорт-трек тощо, серед яких є і єдиноборства: тхеквондо, карате, сумо, дзюдо. Існує нагальна потреба знайти їм еквіваленти в українській мові або принаймні прив'язати їх відповідно до українських словотвірних та орфографічних правил. Однак фізична культура, як і будь-яка інша сфера діяльності, має власну усталену термінологічну систему для позначення певних понять і явищ. Без чітких визначень ключових термінологічних понять можуть виникнути труднощі у сприйнятті теоретичного матеріалу та в практичній діяльності [8].

Тому перед засвоєнням виду спорту необхідно володіти базовим рівнем термінології. Таким чином, визначення поняття базових термінів сприяє однозначному їх тлумаченню. Нові вимоги до освіти майбутніх фахівців з'являються у зв'язку з потребою держави у вирішенні всіх соціально-економічних, культурних та освітніх завдань. Концепція вищої освіти визначається формуванням професійних якостей майбутніх фахівців, виходячи з принципу адаптації освіти до потреб особистості, суспільства і держави, серед яких особливе місце посідає володіння мовними знаннями і вміннями.

Ця проблема особливо актуальна в наш час, коли кількість годин на спеціалізовані дисципліни значно скорочується, а інтенсивність тренувань зростає, що ускладнює розуміння спеціалізованого матеріалу. Найбільш актуальною ця проблема є в процесі навчання та спеціальної підготовки спортсменів. Для забезпечення професійної комунікації пропонуються різні додаткові заняття з тлумачення певних термінів та понять.

Важливу роль як метод навчання відіграє також навчання читання технічних текстів (так би мовити, читання з розумінням). Читання, як вид вербальної комунікації, вимагає як розпізнавання текстів, так і їх осмислення, що безпосередньо пов'язано з функціонуванням вищої нервової системи. При розробці цієї системи методично доцільно виходити з положення про поетапне формування розумових дій. Запам'ятовування нових термінів (і засвоєння їх значень) на початковому етапі пов'язане з їх розпізнаванням і є ефективним, коли: термін визначається сукупністю ознак; відомий опис терміну; відома певна кількість термінів-довідників. Важливість експертної термінології важко переоцінити. Вона є необхідною умовою успішної професійної діяльності, підвищення кваліфікації та обміну досвідом. Викладання та засвоєння термінологічних понять традиційно відбувається в аудиторії. Тому в термінологічній освіті у галузі фізичної культури і спорту існують дві проблеми: неповна сформованість термінологічних основ та неефективність традиційного підходу до термінологічної освіти. Вирішення цих проблем полягає в розвитку широкої дискусії щодо тлумачення та застосування спеціальної термінології на спеціально організованих фахових зустрічах, а також у розробці сучасних технологій навчання та методів оцінювання термінологічної готовності учнів та спортсменів.

2. Термінологія прийомів в дзюдо та самбо. Термінологія тісно взаємопов'язана з класифікацією і систематикою і залежна від них. Вона сприяє поліпшенню навчального процесу, так як правильне позначення техніки і тактики дзюдо та самбо має велике значення для розуміння сутності вправ.

Термінологія значно полегшує запис техніки, видання програм, посібників, підручників і тим самим сприяє розвитку теорії та методики спортивної боротьби.

Окремі терміни і термінологія в цілому склалися в практиці роботи педагогів, тренерів, спортсменів і суддів. Термінологія самбо дещо відрізняється від прийнятої в класичної та вільної боротьби. Це пов'язано зі специфікою техніки цього виду боротьби і усталеними в практиці роботи традиціями. Ми розглянемо термінологію, яка передбачає прирівнювання деяких подібних понять в техніці всіх видів боротьби.

У зв'язку з цим для всіх загальних понять в техніці дані єдині визначення і терміни. У тих випадках, коли в практиці роботи для одних і тих же понять прийняті різні терміни, вони наводяться як синоніми.

Термінологія побудована на основі наступних принципів:

- 1) стислості;
- 2) чіткості і ясності;
- 3) відповідності законам словотвору і граматики мови.

Терміни, як правило, складаються з одного-двох слів. Вони дають правильне уявлення про потрібний понятті, відповідають визначенням та тлумаченням в російській мові і за своїм звуковим складом відрізняються від інших термінів.

Утворюються терміни в такий спосіб [22]:

1. *Наданням нового значення деяких слів російської мови* (спеціальним визначенням). Наприклад: міст – положення борця, млин – прийом, ножиці – прийом ногами і т. д.

2. *Наданням певного значення похідних слів.* Наприклад: обвив – спеціальний рух ноги, підхоплення – прийоми ногами, кидок – прийом боротьби з відривом від килима і т. д.

3. *Застосуванням іноземних слів.* Наприклад: партер – положення на килимі, іпон – чиста перемога.

4. *Складанням скорочених слів.* Наприклад: самбо – вид боротьби, контрприйом – прийом у відповідь і т. д.

5. *Застосуванням словосполучень.* Наприклад: зворотній захват – не такий, як завжди, кидок прогином – кидок за рахунок прогинання тулуба.

Пропонована термінологія не є незмінною і остаточною. Вона надалі, безсумнівно, буде частково змінюватися відповідно до нових вимог теорії і практики спортивної боротьби.

3. Визначення деяких понять в техніці дзюдо та самбо.

Технічні терміни в дзюдо та самбо [12, 33, 34]:

Техніка боротьби – сукупність дозволених правилами дій дзюдоїста або самбіста, що застосовуються для досягнення перемоги.

Розділи техніки – сукупність технічних дій, пов'язаних з особливостями їх виконання стоячи або лежачи (в партері).

Техніка боротьби в стійці – прийоми, що застосовуються стоячи.

Техніка боротьби в партері – прийоми, що виконуються в партері.

Техніка боротьби лежачи – прийоми боротьби, що застосовуються в положенні лежачи (в партері).

Основні положення – положення дзюдоїста або самбіста, прийняті ним в процесі боротьби (стійка, партер, положення лежачи, міст).

Сійка – положення дзюдоїста або самбіста, коли він стоїть на ногах.

Партер – положення дзюдоїста або самбіста, коли він стоїть на колінах з упором руками в килим.

Міст – положення дзюдоїста або самбіста, коли він прогнувшись, упирається в килим лобової частини голови і розставленими на ширині плечей ступнями.

Положення лежачи – положення дзюдоїста або самбіста, коли він торкається килиму будь-якої частиною тулуба.

Захвати – дії руками, за допомогою яких дзюдоїста або самбіст може утримувати будь-яку частину тіла супротивника з метою атаки або захисту.

Одноіменний захват – захват правою рукою за праву руку (дзюдо, самбо) або ногу супротивника (самбо) (лівої за ліву руку або ногу).

Різноіменний захват – захват правою рукою за ліву руку (дзюдо, самбо) або ногу супротивника (лівої за праву руку або ногу).

Захват ближньої руки (ноги) – захват в стійці або партері за руку (дзюдо, самбо) або ногу (самбо), яка знаходиться ближче до атакуючого.

Захват дальньої руки (ноги) – захват в стійці або партері за руку (дзюдо, самбо) або ногу (самбо), яка знаходиться далі від атакуючого.

Схресний захват – захват, при якому кінцівки атакуючого схрещені між собою.

Захват ричагом – захоплення в партері, що має кілька різновидів:

1) *захват плеча і шиї* – виконується з положення збоку-позаду: борець захоплює з-під різноіменного плеча свою руку, накладену на шию;

2) *захват руки* – виконується різноіменною рукою за передпліччя зверху, а іншою рукою за своє передпліччя з-під руки супротивника.

Обхват (захват) – борець захоплює будь-яку частину тіла противника з двох сторін, притискає її обома руками до своїх грудей і з'єднує руки.

Захват на больовий прийом – захват в самбо та дзюдо, при якому нога або рука супротивника фіксується в положенні, зручному для виконання больового прийому.

Зашагування – дзюдоїст або самбіст ставить ногу за ноги противника з метою зайти до нього збоку або ззаду.

Забігання – дзюдоїст або самбіст переміщує свої ноги по дузі навколо голови або тулуба, що спираються в килим або противника, а потім повертається грудьми вниз.

Нахил – рух тулуба в стойці з вертикального положення в горизонтальне. Основний або допоміжний елемент прийому.

Випрямлення – рух тулуба в стойці з горизонтального положення у вертикальне. Допоміжний елемент прийому.

Прогин – рух тулуба назад з одночасним вигинанням його дугою. Основний або допоміжний елемент прийому.

Розворот – рух тулуба в момент падіння назад; дзюдоїст або самбіст, падаючи назад, повертається грудьми вниз. Допоміжний елемент прийому, пов'язаний з початком руху в бік спини.

Ривок – дзюдоїст або самбіст різко тягне противника (смикає).

Поштовх – дзюдоїст або самбіст різко відсуває противника від себе.

Висід – дзюдоїст або самбіст сідає на килим, виставляючи або відставляючи ногу.

Захист – дія дзюдоїста або самбіста, яким можна відобразити атаку супротивника.

Контрприйом – у відповідь прийом на прийом противника.

Завалювання – дії в самбо, коли противника, що стоїть на колінах, перевертають спиною на килим.

Перевероти – прийоми в партері, якими перевертають противника спиною до килима без відриву від килима. В самбо застосовується термін «перевертання».

Кидки переверотом – прийоми в самбо, при яких супротивника кидають на спину з захопленням ноги і тулуба, перевертаючи його головою вперед-вниз.

Кидки через спину – кидки, що виконуються за рахунок повороту до супротивника спиною і подальшого нахилу або падіння вперед. Поворот в поєднанні з нахилом є основним елементом в цих прийомах.

Кидки прогином (в самбо - кидки через груди) – кидки, що виконуються за рахунок прогину. Прогин тулуба тому є основним елементом в цих прийомах.

Кидки нахилом – кидки, що виконуються за рахунок відриву противника від килима силою тулуба і ніг з подальшим перекиданням на килим і нахилом тулуба.

Кидки через плечі – кидки, при яких противника перекидають на килим через підставлені плечі із захопленням за руку або голову і ногу.

Підніжки – кидки. Супротивника кидають через підставлену ногу. Підніжка є основним елементом в цих прийомах.

Підсічки – кидки. Супротивника кидають за допомогою підсікання ноги. Підсікання є основним елементом в цих прийомах.

Підхвати – кидки, що виконуються підштовхуванням задньої частини стегна ноги або ніг супротивника назад-вгору. Підхоплення є основним елементом в цих прийомах.

Відхвати – кидки. Супротивника кидають, відсмикуючи (відтинаючи) його ногу своєю ногою від килима. Вдхвот є основним елементом в цих прийомах.

Підсади – кидки. Супротивника кидають, підштовхуючи стегном ноги його ногу або ноги перед собою. Підсад є основним елементом в цих прийомах.

Зачепи – прийоми в стойці. Супротивника звалюють або кидають, зачіпаючи його ногу зігнутою ногою. При кидку зачіп ногою є основним елементом прийому.

Зачеп стопою – прийоми в стойці. Супротивника звалюють або кидають, зачіпаючи його ногу стопою. При кидку зачіп стопою є основним елементом прийому.

Кидки ножицями – кидки в самбо, при яких супротивника кидають зустрічним рухом ніг (подвійним підбивом) по ногах і тулубу. Рух ніг є основним елементом цих прийомів.

Кидки через голову – супротивника кидають через себе за рахунок падіння і упору ногою в живіт або стегно.

Виведення з рівноваги – виконуються ривком за верхню частину тіла або за ногу супротивника. Застосовується також назву «кидки ривком».

Кидки захватом ніг – кидки в самбо проводяться з захопленням за обидві ноги і нахилом. При захваті за одну ногу виконуються переворотом і через плечі (млином).

Утримання – прийоми в самбо, дзюдо. Борець утримує противника в положенні спиною вниз, притискаючись своїм тулубом до його грудей.

Больові прийоми – прийоми в самбо і дзюдо, які заподіюють противнику болюче відчуття шляхом перегинання, обертання в області суглоба або тиску на сухожилля.

Важелі – больові прийоми на випрямленою кінцівки.

Вузли – больові прийоми на зігнутою кінцівки.

Утиски – больові прийоми, при яких променева кістка натискає на область Ахіллового сухожилля.

Важелі ліктя – важелі, що виконуються на ліктьовому суглобі.

Вузол руки – вузол, що виконується на руці, зігнутою в ліктьовому суглобі передпліччям до голови.

Вузол передпліччя вниз – вузол, що виконується на руці, зігнутою в ліктьовому суглобі передпліччям в сторону ніг.

Вузол поперек – вузол, що виконується в положенні, коли атакуючий лежить поперек противника зверху.

Вузол ногою – вузол руки, що виконується за допомогою ноги і захоплення руками голови збоку.

Способи тактичної підготовки – дії дзюдоїста або самбіста, якими він створює сприятливі умови для атаки або контратаки.

Розвідка – тактична дія дзюдоїста або самбіста, за допомогою якої він отримує відомості про противника.

Маскування – тактична дія дзюдоїста або самбіста, за допомогою якої він приховує від противника свої справжні наміри.

Загроза – тактична дія дзюдоїста або самбіста, що змушує супротивника вдаватися до захисту.

Хибні дії – прийоми, контрприйоми, захвати, ривки, поштовхи і інші дії, не доведені до кінця і змушують противника прийняти відповідний захист.

Обман – те саме, що і хибні дії.

Подвійний обман – тактичні дії дзюдоїста або самбіста, коли він видає противнику дійсний прийом за помилковий.

Виклик – тактична дія дзюдоїста або самбіста, яким він змушує противника перейти до активних дій.

Зворотній виклик – тактична дія – припинення активної дії борця з метою викликати противника на такі ж дії.

Сковування – тактична дія дзюдоїста або самбіста, що обмежує свободу дій противника.

Виведення з рівноваги – тактичну дію дзюдоїста або самбіста, що змушує супротивника займати нестійке положення, зручне для виконання атаки.

Зв'язка – поєднання прийомів, контрприймів і їх елементів, що проводяться послідовно зі стойки в партері або в зворотному порядку.

Атака – тактична дія, яка має на меті досягти переваги або перемоги.

Повторна атака – тактична дія, що полягає у виконанні поспіль однакових дій, з яких тільки останнє є рішучим, а всі інші – хибними.

Комбінація – закінчене тактичне поєднання дій або їх послідовність для досягнення певного результату.

Комбінація захватів – таке поєднання захватів, при якому супротивник, захищаючись від одного захвату, створює зручне положення для виконання наступного.

Комбінація прийомів – поєднання прийомів, при якому супротивник, захищаючись від одного прийому, приймає зручне положення для виконання наступного.

Випередження – атакуюча дія дзюдоїста або самбіста, що проводиться одночасно з атакуючим дією противника, але виконується швидше його.

Збивання – спосіб тактичної підготовки в самбо – різкий поштовх або ривок противника з метою перенести вагу його тіла на п'яти або носки однієї або обох ніг.

Скручування – спосіб тактичної підготовки – ривок одного плеча супротивника до себе і поштовх іншого плеча від себе з метою повернути його і змусити змінити положення ніг.

Суддівські терміни в дзюдо:

Татамі – мати синього, жовтого, червоного, зеленого кольорів розміром 1000 x 2000 x 40(50) мм або 1000 x 1000 x 40(50) мм, що використовуються під час проведення змагань з дзюдо, виготовлені з поролону вторинного спінювання, пінополіуретану (або подібне) та обклеєні спеціальною тканиною «рисова соломка».

Ваза-арі – оцінка технічної дії в сутичці (пів перемоги).

Ваза-арі-авасет-иппон – оголошення перемоги у разі проведення другої технічної дії, що оцінена ваза-арі.

Голден скор – додаткова сутичка без обмеження часу, що зупиняється після першої результативної технічної дії.

Иппон – оцінка технічної дії.

Йоши – команда продовження сутички.

Кікен-гачі – перемога за відмови суперника.

Маїта – вигук «здаюся» спортсменом для припинення больового чи задушливого прийому.

Мате – команда зупинення сутички.

Кікен-гачі – перемога за відмови суперника.

Осаекомі – утримання суперника, який лежить на татамі спиною.

Рей – команда привітання суперників перед та після сутички;

Сокутейки – спеціальний вимірювальний пристрій для кімоно.

Соно-мама – команда «не рухатись».

Соре маде – команда закінчення сутички.

Токета – команда припинення утримання суперника.

Фусен-гачі – перемога в результаті неявки суперника.

Хаджіме – команда початку сутички;

Хансоку маке – покарання за серйозне порушення – дискваліфікація.

Шидо – покарання за незначне порушення – попередження.

Care-system – система відеоконтролю.

3. Правила утворення назв прийомів в дзюдо та самбо. Техніка дзюдо та самбо складається з великої кількості різноманітних за структурою руху прийомів. Назвати кожен прийом окремим терміном не представляється можливим.

Правильна назва прийому має важливе значення для точного його розуміння. Тому назва прийому дається в залежності від його структури [8].

Для визначення назви прийому встановлено такі правила:

1. Назва прийому складається з двох або трьох частин.

2. *Перша частина* являє основну технічну ознаку прийому, назва основної класифікаційної групи. Наприклад: кидок, переверот, утримання, важіль, вузол, утиск тощо.

3. *Друга частина* назви дає характеристику основного елемента в структурі прийому, особливість становища або виконання основної дії. Наприклад: кидок прогином, кидок зацепом, переверот забіганням, утримання зверху, важіль ліктя тощо.

4. *Третя частина* назви визначає деталі прийому, допоміжні рухи і захоплення, їх напрямки та особливості. Наприклад: кидок через спину з колін з різнойменним захватом, утримання збоку із захопленням голови і руки, важіль ліктя з захопленням руки між ніг, лежачи на спині; вузол з захопленням голови і руки тощо.

Для скорочення найменування застосовується опускання деяких термінів, без яких ясність назви не змінюється. Так, наприклад, замість «кидок бічний підсіканням» застосовують «бічна підніжка», замість «переворот скручуванням важелем» застосовують «переворот важелем» тощо.

Найбільша кількість слів зазвичай зустрічається в третій частині назви прийому, в якій зазначаються різні деталі техніки. Так, наприклад, вказують, яку кінцівку треба захопити (однойменну, далеку і т. д.), А також з якого боку і з якого положення. Для цього прийнято кілька умовностей.

Для з'єднання двох елементів або рухів між собою застосовуються союзи «з» і «і». Якщо при визначенні захоплення за окремі частини тіла вони з'єднані союзом «і», це означає, що одна рука захоплює одну частину тіла, а інша – іншу [8]. Наприклад, захоплення тулуба і руки. Якщо застосовується союз «з», то це говорить про те, що обидві частини тіла обхоплюються разом і кисті рук з'єднуються. В цьому випадку можна застосовувати і термін «обхват». Наприклад, захоплення тулуба з рукою (обхват руки і тулуба).

Якщо союз «з» застосовується для двох елементів або дій в прийомі, то це говорить про те, що перша дія є основною, а друга – допоміжною [8]. Наприклад: кидок прогином з підніжкою – прогин – основна дія, а підніжка – допоміжна; задня підніжка з захватом ноги – підніжка – основна, захват ноги – допоміжна дія.

Якщо дві дії з'єднуються союзом «і», це означає, що для виконання прийому вони мають однакове значення.

У всіх випадках назви слід складати так, щоб, використовуючи загальноприйняті терміни і правила, робити назви коротше при збереженні їх ясності і точності характеризуються рухів і дій [8].

При складанні назви також слід враховувати, що прийоми, що проводяться в стійці, починаються, як правило, з положення спереду (обличчям один до одного), прийоми, що виконуються дзюдоїстом та самбістом в партері, в основному, починаються з положення ззаду-збоку.

Контрольні питання до розділу 2

1. Хто є засновником дзюдо, і де та коли він народився?
2. В якому році Дзігоро Кано відкрив власну школу «Кодокан»?
3. Які причини сприяли збільшенню кількості шкіл дзюдзюцу в Японії після 1868 року?
4. Що стало результатом вирішального матчу між школою «Кодокан» та провідною школою дзюдзюцу у 1886 році?

5. У яких європейських містах Дзігоро Кано презентував дзюдо у 1890 році?
6. Які зміни Каваїси запровадив для популяризації дзюдо в Європі у 1933 році?
7. Коли дзюдо вперше з'явилося на Олімпійських іграх і які зміни в правилах змагань це спричинило?
8. Коли було створено Міжнародну федерацію дзюдо (IJF)?
9. Що таке самбо?
10. Яка офіційна дата народження самбо?
11. Які відомі постаті пов'язані з історією заснування боротьби самбо?
12. Яке первинне найменування самбо?
13. Хто є офіційним основоположником самбо?
14. Який внесок зробив Василь Ощепков у розвиток самбо?
15. Яку назву мала боротьба самбо до 1946 року?
16. Який внесок зробив Віктор Спірідонов у розвиток самбо?
17. Які національні види єдиноборств були інтегровані в самбо?
18. Коли була заснована Міжнародна любительська федерація самбо (ФІАС)?
19. Коли була створена Британська асоціація дзюдо?
20. Які країни утворили Європейський союз дзюдо (EJU)?
21. Коли була створена Міжнародна федерація дзюдо (IJF)?
22. Де і коли пройшов перший чемпіонат США по дзюдо?
23. Яка назва Федерації любительського дзюдо США була змінена в 1955 році?
24. Де і коли пройшов перший панамериканський чемпіонат по дзюдо?
25. Де і коли відбувся перший чемпіонат світу по дзюдо?
26. Коли дзюдо вперше було включено в програму Паралімпійських ігор?
27. Скільки вагових категорій існує в дзюдо для чоловіків і жінок на даний час?
28. Скільки національних федерацій налічує Міжнародна федерація дзюдо на стан 2023 року?
29. Яким чином дзюдо та самбо характеризуються у змаганнях?
30. Як народи різних історичних епох відображали свої національні звичаї та особливості культури в боротьбі?
31. Які основні ознаки відрізняють види боротьби?
32. Які види боротьби отримали найбільший розвиток і широко використовуються в сучасній спортивній практиці?
33. Чому деякі народні види боротьби прийшли в упадок у капіталістичних державах?
34. Яка основна ознака покладена в основу класифікації видів боротьби?
35. Скільки груп видів боротьби зазначено в тексті і які вони?

36. Які види класифікацій застосовуються в спорті, окрім класифікації видів боротьби?
37. На які три надрозділи поділяється техніка різних видів боротьби?
38. Які дії відносяться до початкових технічних дій?
39. Що включає в себе техніка боротьби стоячи?
40. Які технічні дії включає боротьба напівлежачи?
41. Що включає техніка боротьби в партері?
42. Які види стійок в дзюдо та самбо існують за проекцією на горизонтальну площину?
43. Як класифікуються захвати супротивника при боротьбі стоячи?
44. Що таке наге вадза і катаме вадза в техніці дзюдо?
45. Які види кидків поділяються за стилем виконання в дзюдо?
46. Які групи больових прийомів на ноги існують в самбо?
47. Що таке термінологія і яку роль вона відіграє у фізичному вихованні та спорті?
48. Які основні вимоги висуваються до термінів у певній галузі людської діяльності?
49. Як вплинула історія розвитку спорту на формування сучасної української спортивної термінології?
50. Чому важливо володіти базовим рівнем термінології перед засвоєнням виду спорту?
51. Які дві основні проблеми існують у термінологічній освіті у галузі фізичної культури і спорту, і як їх можна вирішити?
52. Дайте визначення терміну «техніка боротьби».
53. Які частини складають назву прийому в дзюдо та самбо, і яку інформацію вони передають?
54. Як слід використовувати союзи «з» і «і» при описі технічних елементів прийомів у дзюдо та самбо?
55. Які умовності слід враховувати при складанні назв прийомів, щоб вони були короткими, але зрозумілими та точними?

РОЗДІЛ 3

МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО І ЗМАГАЛЬНОГО ПРОЦЕСІВ В ОБРАНОМУ ВИДІ СПОРТУ

4.1. Тренувальна база з обраного виду спорту, її матеріально-технічне забезпечення. Гігієнічні вимоги до тренувального залу в дзюдо та самбо. Матеріально-технічне забезпечення секції з дзюдо та самбо.

План:

1. Вимоги до місця проведення занять змагань з дзюдо та самбо.
2. Особиста гігієна та дотримання спортивного режиму.
3. Попередження травматизму.
4. Обладнання для занять дзюдо та самбо.

1. Вимоги до місця проведення занять та змагань з дзюдо та самбо.

Порядок підготовки спортивних споруд та дотримання безпеки учасників і глядачів під час проведення змагань проводиться відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 18 грудня 1998 року № 2025 «Про порядок підготовки спортивних споруд та інших спеціально відведених місць для проведення масових спортивних та культурно-видовищних заходів» [19].

З метою забезпечення безпеки глядачів та учасників, спортивні змагання проводяться тільки на спортивних спорудах, прийнятих до експлуатації державними комісіями, і за наявності актів підготовки спортивної споруди для проведення заходу [1].

Коефіцієнт природного освітлення залу повинен бути не менше 1:6, штучне освітлення – не менше 100 лк. Килим повинен бути освітлений згори світильниками відбитого або розсіяного світла із захисною сіткою [33].

При проведенні змагань в приміщенні температура повинна бути від +15 до +25 градусів С, вологість повітря не нижче 60 %. Вентиляція повинна забезпечувати триразовий обмін повітря в годину [1, 33].

При проведенні змагань на відкритому повітрі температура повинна бути про +15 до +25 градусів С. Килим повинен бути захищений від прямих сонячних променів [32].

Майданчик для занять та змагань в самбо [32].

Килим для самбо повинен бути розміром від 11x11 метрів. Робоча площа килима, на якому відбуваються сутички борців, являє собою коло діаметром від 8 метрів. Ширина зони безпеки (решти килима) повинна бути не менше 3 метрів в будь-якій точці кола.

Килим, виготовлений з синтетичного матеріалу, повинен бути гладким і мати товщину не менше 5 сантиметрів.

Якщо килим складається з декількох матів, то необхідно щільно їх зрушити і міцно скріпити. У місцях з'єднання не повинно бути западин і виступів.

Центр килима позначається колом діаметром 1 метр, ширина лінії кордону якої повинна складати 10 сантиметрів.

Межі килима (його робочої площі) повинна бути чітко позначена лінією (або зоною пасивності). Ширина лінії кордону килима повинна становити не менше 10 сантиметрів. Ця лінія (або зона) входить в робочу площу килима.

Два протилежних кути килима позначаються червоним і синім кольором (зліва від суддівського столу - червоний, праворуч - синій).

Вся поверхня килима затьмарюється покриттям з міцної м'якої речовини або синтетичного матеріалу без грубих швів. Покриття туго натягується і міцно закріплюється. Покриття повинно бути продезинфіковано.

Для запобігання від ударів навколо килима без зазорів укладається і скріплюється з ним м'яка доріжка (або мати типу гімнастичних) шириною не менше 1 метра, товщиною не менше 5 сантиметрів і не більше товщини килима.

Майданчик, на якій укладається килим, повинен бути ширше килима не менше ніж на 2,5 метра в кожную сторону.

Щоб уникнути можливих травм навколо килима на відстані 2-х метрів не повинно бути сторонніх предметів. Глядачі повинні знаходитися не ближче 3-х метрів від килима.

При проведенні змагань на помості висота його не повинні бути більше 1 метра. Бічні сторони помосту повинні мати нахил 45 градусів в зовнішню сторону.

Придатність килима і обладнання для змагань визначається головним суддею, лікарем і представником організації, що проводить змагання. Придатність килима фіксується в спеціальному приймальному акті.

Майданчик для занять та змагань в дзюдо [12, 33].

Майданчик для змагань в дзюдо – це площадка, покрита татамі з мінімальними розмірами 14 x 14 м та максимальними – 16 x 16 м (додаток 12). У змаганнях серед вікових категорій «молодші діти» допускається 10 x 10 м.

Майданчик для змагань ділиться на дві зони. Внутрішня площа для змагань називається робочою зоною і повинна мати мінімальний розмір 8 x 8 м (допускається 7 x 7 м) або максимальний – 10 x 10 м. У змаганнях серед вікових категорій «молодші діти» допускається 6 x 6 м. Майданчик за робочою зоною називається зоною безпеки і повинен бути шириною не менше 3 м. При проведенні змагань на декількох майданчиках, розміщених впритул, необхідна зона безпеки між ними повинна бути шириною 4 м (допускається 3 м).

Робоча зона і зона безпеки повинні бути різного кольору. Робоча зона повинна мати колір, відмінний від зони безпеки та витримувати достатній контраст, щоб уникнути ситуацій на краю, які вводять в оману. Рекомендовані кольори затверджені МФД.

Мати татамі, що мають розміри 1 x 2 м або 1 x 1 м, виготовлені зі спресованих полімерних матеріалів (піни). Технічні характеристики татамі мають відповідати вимогам МФД. Татамі повинні мати твердість та

необхідну пружність для пом'якшення падінь спортсменів, не повинні бути слизькими та надто грубими, викладатись без щілин, не повинні зміщуватись, а їх поверхня має бути рівною.

Платформа не обов'язкова. Виробляється з твердих сортів дерев, повинна бути пружною. Розміри бокової грані приблизно 18 м, висота не більш 1 м (звичайно 50 см або менш). (За умови використання платформи рекомендується застосовувати зону безпеки шириною 4 м навколо робочої зони).

2. Особиста гігієна та дотримання спортивного режиму. Заняття спортивною дзюдо та самбо за дотримання правильної методики навчання і тренування, вимог гігієни, при нормальному режимі праці та побуту сприяють всебічному фізичному розвитку людини, зберігають його працездатність на довгі роки [17, 19].

Під час занять треба забезпечити такі умови, при яких вправи найбільш сприятливо впливали б на організм спортсменів. Особливу увагу слід звертати на запобігання захворювань та травм. Дотримання вимог гігієни допомагає запобігти захворюванню борця [17, 18].

Дотримання чистоти. Чистота шкіри підтримується регулярним прийняттям водних процедур. Спортсмени повинні приходити на заняття з чистими руками і ногами. Після занять треба обов'язково прийняти душ. Волосся повинні бути коротко підстрижено. Не слід змащувати волосся різними масками, мазями тощо. Необхідно регулярно підстригати нігті. Довгі нігті часто служать причиною пошкодження шкіри (саден, подряпин).

При інтенсивному тренуванні кімоно слід прати не рідше одного разу в тиждень.

Куртку самбо та кімоно треба просушувати після кожного заняття і прати не рідше одного разу на два тижні (після шести-восьми тренувань). Спеціально призначені для занять шкарпетки рекомендується міняти раз в тиждень. Бажано, щоб вони були вовняні, добре облягали ногу і не створювали складок, що ведуть до потертостей.

Самбетки повинні бути завжди чистими. Мити водою їх не рекомендується, у міру потреби їх очищають розчином нашатирного спирту.

Найменшу несправність одягу і взуття треба відразу ж усунути. Нову форму підганяють точно по зросту у відповідності до вимог правил. Вона не повинна утрудняти рухів або бути надмірно вільною. Спортивну форму слід одягати тільки для занять в залі боротьби.

На взутті та одязі не повинно бути застібок, пряжок, металевих предметів (наконечників на шнурках, гачків тощо). Які можуть бути причиною пошкоджень при заняттях. Проведення сутічок в тренувальному костюмі дозволяється тільки у виняткових випадках – на спеціальному етапі перед змаганням, коли потрібно знизити вагу.

Гігієнічні вимоги до місць занять. При обладнанні залу необхідно передбачити зручність для прибирання приміщення (можливість швидкого видалення пилу і бруду). Розташування підсобних приміщень повинно бути

таке, щоб спортсмени, переодягнувшись в спортивну форму, потрапляли в зал прямо з роздягальні. Туалет слід розташовувати так, щоб вихованці могли відвідувати його до перевдягання в спортивну форму, а не після.

Килим повинен бути можливо далі від входу в зал, щоб з роздягальні на нього не заносили з взуттям бруд.

У залі треба підтримувати нормальний мікроклімат (температуру, вологість, постійний склад кисню і вуглекислоти). Температура повітря в залі повинна бути в межах 16–18 °С.

Зал дзюдо та самбо слід прибирати після кожного заняття. Пол протирають мокрою ганчіркою, килим очищають за допомогою пилососа. Краще використовувати з цією метою промислові пилососи, а не побутові, які мають малу потужність. Якщо килим покритий пластмасовою покриттям, то її також протирають ганчіркою з дезінфікуючими рідинами і регулярно миють з милом.

Перед входом до зали кладуть просочений дезінфекційним розчином килимок, про який займаються витирають взуття. Такий же килимок повинен лежати і там, звідки спортсмени виходять на килим. Дуже хороший килимок з губчастої гуми.

3. Попередження травматизму. Правильна організація і методика проведення занять, суворе додержання основних дидактичних принципів педагогіки (систематичність, послідовність, доступність, свідомість та ін.) створює сприятливі умови для зміцнення здоров'я, всебічного фізичного розвитку спортсменів, для досягнення високого рівня спортивної майстерності. Додержання педагогічного принципу — від простого до складного — забезпечує створення належного рухового фундаменту, на базі якого успішно формуються нові складні рухові навички, збагачується руховий досвід, розвивається рухова координація, підвищується здатність керувати часовими і просторовими параметрами рухів [19].

Однією з причин виникнення травм на заняттях дзюдо та самбо є незадовільний стан татамі, килиму.

Нерівний килим, розбіжність матів, погано натягнута або рвана покриття можуть бути причиною пошкодження (розтягнень і розривів зв'язок гомілковостопного і колінного суглобів, розтягнень і вивихів в ліктьовому і плечовому суглобах, переломів кісток гомілки і рук).

Якщо килим дуже твердий і погано скріплені обклади мати або він розташований близько від стіни, колон і в залі немає м'яких стін, а радіатори, опалення, меблі, гімнастичні снаряди, штанга, гирі, гантелі та інший інвентар знаходиться близько (ближче 2 м) від килима, то все це може привести до різних ушкоджень [44].

Якщо килим малий, а на ньому тренуються кілька пар, то можливі удари від зіткнення спортсменів. На кожного спортсмена повинно бути не менше 4 квадратні метри площі килима. Несправний інвентар може бути також причиною травм. Не можна виконувати вправи зі штангою без замків: може зіскочити диск і привести до ударам. Іржаві, або браковані гирі і

гантелі будуть причиною саден і ран. Несправність і поганий стан гімнастичних знарядь (стінка, перекладина, кільця, канат, трапеція) зазвичай призводять до падіння спортсмена зі знаряддя.

При перевірці справності снарядів особливу увагу слід звертати на стан кріплень і тяг, чистоту місць захватів.

Заняття дзюдоїста або самбіста в тісному одязі, який сковує рухи, призводять до розтягування і вивихів. Якщо спортсмен надів взуття, яка не відповідає розмірам його ноги, або погано зашнурував черевики, то це може бути причиною розтягувань і розривів зв'язок пальців і гомілковостопного суглоба.

Травми створюються і іншими несприятливими умовами. Знижена температура сприяє охолодженню тіла і виникненню розтягувань, розривів м'язів і зв'язок. Підвищена температура і вологість ведуть до швидкої втоми, порушення координації рухів, неточності рухів.

Дуже яскраве освітлення стомлює зір і знижує увагу, а при тривалому впливі призводить до захворювання очей. Знижений освітлення в перший період сприяє підвищенню уваги, а в подальшому викликає стомлення. Знижена увага є причиною зіткнень займаються і неправильного виконання прийомів.

Для запобігання травм перед кожним тренуванням треба перевіряти стан місць занять, обладнання та інвентарю. Перевіряти справність килима, покриття, снарядів, на яких виконуються вправи, виміряти температуру і вологість повітря і привести місця занять в нормальний стан.

Велике значення в попередженні травм має вірна організація занять. Для цього необхідно дотримуватися наступних вимог [18]:

1) Заняття треба починати не раніше, ніж через 1,5–2 години після прийому їжі і роботи на виробництві і закінчувати не пізніше ніж за 2 години до сну.

2) Проміжки між заняттями повинні бути такими, щоб організм спортсмена встиг відновитися. Практика показала, що найбільш доцільні триразові заняття в тиждень. Після занять з великим навантаженням дають більше часу для відпочинку. Зазвичай таке навантаження виконують перед дводенним відпочинком. Після тривалих, важких змагань заняття проводяться зі зниженою навантаженням. Юнаки займаються 1,5 години, дорослі – 2 години, а майстри спорту від 2 годин 30 хвилин до 4 годин. Якщо цих вимог не дотримуватися, то у борців накопичується втома, настає перетренування, порушується координація рухів, а все це призводить до травм.

3) Розклад занять в залі треба планувати так, щоб в перерви можна було прибрати зал, провітрити його, провести невеликий ремонт інвентарю та обладнання.

4) У залі необхідно проводити заняття тільки з однією групою. Якщо в залі знаходиться декілька груп, які тренуються з різних видів спорту, то це

створює умови для розсіювання уваги спортсменів, що може бути причиною травми.

5) У групі має бути не більше 16 вихованців. У цьому випадку викладач зможе приділити достатньо уваги кожному спортсмену, своєчасно помітити і виправити помилки. Треба пам'ятати, що помилка може бути причиною травми. Якщо кількість спортсменів більше, викладачеві необхідно взяти собі в помічники досвідчених спортсменів.

6) Групи слід комплектувати з урахуванням віку, фізичної і спортивної підготовленості. Проведення сутичок і вправ в парах між займаються різною підготовленості без контролю теж може привести до травм.

7) Дотримання вимог методики навчання і тренування. Учні спортивної школи повинні добре усвідомити, як правильно виконувати вправу. При показі прийомів і вправ треба вказати, що повинен робити спортсмен, щоб уникнути травм.

8) При розучуванні нового прийому та вправи у спортсменів повинно скластися правильне уявлення про рух. Неправильне уявлення про рух веде до грубих і небезпечних помилок.

Причиною травм можуть бути прогалини в підготовці дзюдоїста або самбіста в результаті несистематичного відвідування занять.

Для вивчення слід підбирати посильні для групи прийоми і вправи. Спроби виконання непосильних прийомів і вправ зазвичай призводять до травм. Травми неминучі, якщо борці виступатимуть на змаганнях без достатньої підготовки. Недостатньо закріплені навички, погане орієнтування на килимі, неправильне виконання прийомів і самостраховки призводять до пошкоджень.

Щоб запобігти травмуванню під час занять, дзюдоїсти та самбісти повинні міцно засвоїти наступні вимоги [18]:

- не можна проводити прийом, перебуваючи спиною до краю килима, якщо це призведе до падіння партнера за килим;
- не можна виконувати прийом, коли спортсмени вийшли за межі площі, відведеної тренером для занять;
- при розучуванні прийомів кидки слід проводити від центру килима до краю – це знижує безпеку зіткнень;
- спортсменам, які незайняті в сутичках, не можна сидіти на килимі спиною до тих хто бореться – це може привести до удару з боку спортсмена, який виконує кидок. Спортсмен, який опинився в сутичці або при розучуванні прийомів лежачим на килимі, повинен швидко встати, тому що на нього можуть кинути іншого спортсмена;
- не можна проводити прийоми без міцного захвату – зрив в момент проведення прийому небезпечний;
- коли в результаті атаки створюється небезпечна ситуація для противника, проведення прийомів та інших дій, які можуть збільшити безпеку, слід припинити. Ця вимога поширюється і на випадки, коли небезпечна ситуація складається в результаті дій спортсмена, якому загрожує

небезпека. Небезпечну ситуацію слід якомога швидше ліквідувати спільними зусиллями всіх спортсменів. Дзюдоїст або самбіст, який помітив небезпечну ситуацію, повинен подати сигнал до припинення подальших дій. Для того щоб спортсмени могли запобігати небезпеці, викладач зобов'язаний роз'яснити, які ситуації в боротьбі найбільш небезпечні і як їх ліквідувати.

Правильна побудова заняття має велике значення для запобігання травм. Викладач повинен стежити за впливом навантаження на спортсменів і знижувати його, коли помічає ознаки втоми.

Плануючи заняття, треба продумати, де і при виконанні яких вправ спортсменам загрожує небезпека отримання травм і які заходи слід вжити, щоб їх уникнути.

Лікарський контроль допомагає запобігти травми на заняттях. Лікар і викладач визначають, як впливають заняття дзюдо та самбо на здоров'я спортсменів, і застосовують найбільш ефективні методи для зміцнення здоров'я. Для контролю за станом тренуваності і здоров'ям спортсменів проводяться періодичні лікарські обстеження [29].

Первинне лікарське обстеження вихованців перед початком занять в секції дозволяє враховувати стан здоров'я та індивідуальні особливості дзюдоїстів та самбістів і правильніше будувати процес занять.

Під особливим контролем лікаря знаходяться спортсмени, які перенесли захворювання або травму. Дзюдоїсти або самбісти, які перенесли захворювання і недостатньо зміцніли після нього, швидко втомлюються, у них порушується координація рухів, а це може призвести до травми.

Приступати до занять після не зовсім залікованої травми треба обережно, щоб не викликати перевантаження здорових органів. Треба стежити, щоб спортсмен, оберігаючи ушкоджену частину тіла, не робив незвичайних рухів, не порушував звичної структури прийомів і вправ і не створював небезпечних ситуацій в сутичці. Шкідливе лише надмірне навантаження.

Ранні активні рухи відповідної інтенсивності складають основу функціонального лікування і є кращою профілактикою проти появи деформацій в суглобах і інших залишкових явищ після ушкоджень. Викладач і лікар повинні спільно встановлювати навантаження для тих, хто переніс травму або захворювання. Визначити ступінь одужання спортсмена може тільки лікар.

Перш ніж відновити тренування, спортсмени, що мали тривалу перерву в заняттях, повинні пройти медичний огляд. Лікар допомагає тренеру визначити стан тренуваності борців і можливість настання перевтоми (перетренування). У важких випадках перевтоми відзначаються розлад нормальної функції внутрішніх органів, недостатність серцевої діяльності і розлад нервової системи. Треба враховувати, що порушення режиму тренування, куріння, вживання спиртних напоїв, недотримання гігієнічних вимог сприяють виникненню перевтоми.

Лікарський контроль допомагає також визначити, чи є у вихованці інфекційні та шкірні захворювання. При підозрі на захворювання тренер зобов'язаний направити спортсмена до лікаря. Якщо підозри підтверджуються, тренер і лікар визначають заходи щодо запобігання поширення захворювання і лікування хворого.

Кожне заняття з дзюдо та самбо в складі підготовчої частини повинно містити вправи самострахування, які одночасно є і акробатичними прийомами. Ці вправи повинні бути обов'язковими як для новачка, так і для майстра. Вони допомагають уникнути будь-яких пошкоджень і травм в боротьбі. Ці ж цілі переслідують правильна організація місця заняття, правильна методика навчання і точне дотримання правил змагань [18].

При навчанні страховці і самостраховки дуже важливо, щоб у спортсмена виховувалося тактичне і дбайливе ставлення до свого партнера, якого він повинен страхувати, попереджати можливі пошкодження і тим більше не наносити їх, поступаючи відповідно до етики дзюдо та самбо.

Способи самостраховки при боротьбі лежачи полягають у відповідній напрузі м'язів тієї ноги або руки, яка захоплена противником на больовий прийом. Такий опір як би врівноважує силу противника, затрачену їм для проведення прийому. Тому категорично забороняється несподівано розслабляти захоплену противником кінцівку [18].

У безвихідному становищі, коли піти від прийому противника не можна, треба, не припиняючи опору, дати сигнал голосом або чітким дворазовим оплеском по тілу партнера. У той же час страховка зобов'язує нападника проводити больовий прийом плавно, з урахуванням технічної і силової можливості опору взятого на прийом борця і за його сигналом негайно припинити прийом, відпускаючи захоплення.

При боротьбі лежачи спортсмен, що знаходиться зверху свого супротивника, повинен уважно стежити за тим, щоб не спиратися на якусь із частин його тіла своїми колінами або ліктями.

Способів страховки і самостраховки при боротьбі стоячи набагато більше. Якщо спортсмен падає разом з противником або швидкість його падіння збільшується зусиллям противника, то він ні в якому разі не повинен спиратися кистями рук об килим – це може спричинити за собою серйозну травму [18].

При кидках, коли спортсмен, що робить кидок, залишається на ногах, страховка падаючого проводиться за допомогою пом'якшення його падіння підтримкою за одяг, а іноді напрямком його тіла на переكات. Також ж з метою самострахування спортсмен повинен уникати кидати противника на свої ноги. Особливо уважно потрібно стежити за тим, щоб при підніжках атакуюча нога ставилась впритул до ноги противника і навіть підкошувала її. При цьому противник, падаючи через ногу, ніколи не придавить її своєю вагою [18].

При проведенні противником оббиву не можна присідати на нозі, що атакує, так як це неминуче веде до травми атакуючої, а часто ноги, що атакується.

При кидках з стойки, в яких нападник також падає на килим, страхівка партнера полягає в пом'якшенні його падіння шляхом направлення його тіла на пережат. У той же нападник повинен стежити за собою, щоб ніколи не торкатися килима головою і не битися в нього плечем або ліктем.

При обопільних падіннях треба прагнути не допускати падіння друг на друга. Якщо ж ноги падаючих переплелися, то обидва спортсмени при падінні повинні їх підняти можливо вище від килима.

Проводячи кидки, кожен спортсмен повинен стежити, щоб по відношенню до супротивника були відсутні які б то не було больові прийоми.

Якщо при боротьбі стоячи створюється небезпечне становище для одного або обох спортсменів, перший, що помітив це положення повинен негайно дати сигнал голосом: «Стоп!» За цим сигналом всі рухи повинні бути миттєво припинені.

Таким чином, аналіз травм, які трапляються на заняттях і змаганнях з дзюдо та самбо, свідчить, що основними причинами травматизму є [18, 19]:

1. Недодержання правил організації занять і змагань з боротьби.
2. Порушення методики і принципів навчання та тренування.
3. Недостатній рівень виховної роботи серед спортсменів.
4. Недооцінка або неправильне застосування прийомів страхування і допомоги під час виконання вправ.
5. Відсутність регулярного лікарського контролю і самоконтролю за станом здоров'я спортсменів.
6. Порушення певних вимог щодо підготовки місць занять або змагань.
7. Невідповідність одягу і взуття спортивним вимогам.

Види травм при заняттях дзюдо та самбо.

Розсічення і забої. Розсічення і синці є неминучими супутниками борця, так як дзюдо та самбо – це контактні види спорту. Порізи, як правило, поверхневі і швидко загоюються, а на більш серйозні розсічення, можливо, доведеться накладати шви або склеювати краї смужками лейкопластиру, щоб зупинити кровотечу і дозволити рані зажити. Глибокі розсічення можуть привести до утворення рубців і шрамів, величина яких залежить від якості накладених швів.

Удари (синці) є результатом крововиливу під шкірою і, як правило, з'являються відразу після того, як стався інцидент. Зазвичай синці заживають швидко і не вимагають лікування, хоча є креми, що прискорюють їх розсмоктування, які доречні при великих гематомах [18].

Досить поширені *опіки шкіри*, обумовлені тертям об килим (татамі) або кімоно. *Травми вух.* Типова травма борців – вушна гематома, є результатом безпосередньої травми вуха, наприклад внаслідок удару об голову або коліно

суперника. Найбільш ефективний засіб захисту від цієї травми – використання спеціального захисного пристрою на тренуванні [18].

Травми голови і шиї. Більшість серйозних пошкоджень обумовлені зіткненням голови з килимом. Менш серйозні, але більш поширені ушкодження голови і шиї, включаючи струсу, найчастіше виникають внаслідок зіткнень голова-голова, голова-коліно, голова-стегно в самбо, голова-килим в дзюдо.

Після отримання спортсменом серйозної травми голови або шиї головне завдання полягає в тому, щоб не зробити травму ще більш серйозною. Необхідно ретельно обстежити і негайно доставити травмовану спортсмена в лікарню для своєчасного надання йому адекватної медичної допомоги. Якщо спортсмен відновлює активність до зникнення больових відчуттів і повного відновлення діапазону рухів, ймовірність повторної травми є досить високою. Важливо не допустити повторних ушкоджень шиї, оскільки це веде до утворення остеофітів, що призводить до звуження міжхребцевого отвору і постійної неврологічної симптоматики [44].

Травми плеча. Травма плеча є найбільш поширеним пошкодженням в дзюдо та самбо через велику рухливості верхніх кінцівок і плечового суглоба, широкого діапазону рухів, швидкої зміни напрямку руху і постійного фізичного контакту. Три основні механізми обумовлюють ушкодження плечових суглобів [18]:

1. При кидку на килим (татамі) з положення стоячи спортсмени намагаються пом'якшити силу удару, витягаючи руку і тим самим розподіляючи силу на плечовий пояс, що може привести до його пошкодження.

2. Якщо спортсмен не може витягнути руку, то він приземляється безпосередньо на плече, що також може привести до пошкодження.

3. Атакуючи ноги суперника, борець може виявитися в захопленні при надмірному випрямленні тулуба. У цьому положенні голова виявляється внизу, а рука піднята над головою. Тіло суперника тисне на плечі борця. Коли суперник «відкидає» стегно назад і збільшує силу навантаження на плече, відбувається надмірне згинання і може статися передній підвивих.

Існує безліч захоплень, які піддають плечовий суглоб спортсмена значному скручуванню і розтягуванню. Більшість з них є забороненими.

Серед травм плечового суглоба, що мають серйозні наслідки, слід зазначити такі як пошкодження обертальної манжети плеча, розрив акроміально-ключичного зчленування і вивих в плечовому суглобі, який часто веде до нестабільності плеча.

Розтягнення зв'язок акроміально-ключичного зчленування. Акроміально-ключичне зчленування з'єднує ключицю з лопаткою – воно чітко прощупується під шкірою у верхній частині плеча. Пошкодження акроміально-ключичного зчленування може статися в результаті прямого контакту, удару, високій швидкості або падіння на плече або витягнуту руку. Симптоми пошкодження включають локалізовану біль, яка згодом може

поширитися на інші частини плеча, спину і руки, а також набряк. Біль часто посилюється, коли людина намагається підняти руку над головою. Лікування звичайно включає іммобілізацію суглоба за допомогою пов'язки, прикладання льоду до пошкодженої області і застосування знеболюючих і протизапальних препаратів [18].

Вивихи плеча. Вивих в плечовому суглобі, як правило, обумовлений високою швидкістю руху або падінням на плече. У дзюдо вивихи часто виникають в результаті жорсткого або неправильного приземлення після кидку. Симптоми зазвичай включають видиму деформацію плеча, сильний біль і набряк. Первинне лікування полягає у вправленні вивиху, здійснюване тільки лікарем. Після цієї процедури пошкоджена рука, як правило, фіксується за допомогою іммобілізуючої пов'язки, що сприяє загоєнню і запобігає подальшому пошкодженню. Якщо вивих важкий і тканини навколо суглоба серйозно пошкоджені, може знадобитися хірургічна операція. Фізіотерапія допоможе поступово поліпшити рух, зміцнить м'язи і сполучні тканини, що оточують суглоб. Незагоєні вивихи можуть привести до нестабільності плечового суглоба і повторюваним (звичним) вивихів [44].

Травми спини. Біль у спині. У дзюдо та самбо біль в спині виникає в результаті повторних падінь, підйомів противника за рахунок м'язів спини, розтягнень і скручувань. Біль у спині, як правило, лікується із застосуванням беззаспокійливих і відпочинку. Фізіотерапія і остеопатія також можуть принести певну користь. Пошкодження м'язів спини можуть відбутися у обох спортсменів, не залежачи від того, хто робить кидок. Різкий рух при виконанні прийому може бути особливо небезпечно і може призвести до розтягування зв'язок і м'язів, і навіть до їх розриву [19].

Зсув міжхребцевих дисків. Зсув або випадання міжхребцевих дисків відбувається, коли один хребець зміщається щодо сусіднього хребця. Загальні симптоми грижі міжхребцевого диска включають сильний біль в спині, обмеження рухів і болю в області нервового корінця (це відбувається, коли грижа міжхребцевого диска тисне на нервові закінчення). Деякі спортсмени не мають цих очевидних симптомів. Зміщені диски можуть потребувати хірургічного втручання, але початкове лікування часто є консервативним і полягає в спокої, беззаспокійливих і протизапальних препаратах, а також фізіотерапії, остеопатії або хіропрактики [17].

Травми хребта. Травми хребта зустрічаються відносно рідко, але в дзюдо та самбо постійний фізичний контакт, повторні важкі приземлення і падіння можуть збільшити ризик пошкодження хребта. Травми хребта, як правило, серйозні і можуть бути потенційно небезпечні для життя. Травми хребта, як правило, зумовлені високою швидкістю удару об поверхню. Неправильне приземлення після падіння може мати серйозні наслідки для хребта. Травми хребта має на увазі ступінь пошкодження спинного мозку, які можуть, в легких випадках, тимчасово вплинути на відчуття і свідомість, більш серйозні травми можуть призвести до локалізованого або повного паралічу і навіть до смерті. Всі травми хребта повинні бути перевірені

лікарем, проте такі симптоми, як втрата свідомості і реакції на стимули, слід оцінити як можна швидше. Відновлення після травми хребта може зайняти багато часу, і деякі люди ніколи не зможуть відновитися повністю. Після травми спина повинна залишатися в спокої протягом тривалого періоду часу одужання і може знадобитися носіння корсету, щоб вирівняти хребет і підтримати спину [18].

Травми коліна. Пошкодження зв'язок коліна. Зв'язки часто пошкоджуються в боротьбі. Пошкодження, як правило, викликано швидкою зміною напрямку руху або неправильним приземленням після падіння, часто супроводжується обертанням. Часткове пошкодження зв'язок в побуті називається «розтягуванням», хоча в дійсності зв'язки не мають еластичність і не можуть розтягуватися. При «розтягуванні» пошкоджується частина волокон зв'язки. У важких випадках, при пошкодженні здебільшого волокон або їх всіх, кажуть про часткове або повне розрив зв'язок відповідно. У колінному суглобі найбільш схильні до травм колатеральні зв'язки і передня хрестоподібна зв'язка (ПХС) [19].

«Розтягування» зв'язок може бути незначним або великим, в залежності від характеру пошкодження і тяжкості травми, яка іноді може зачіпати більш ніж одну зв'язку. Легкі «розтягування», як правило, викликають біль і набряк, які зазвичай можна полегшити льодом і протизапальними препаратами. Сполучна тканина заживає набагато повільніше, ніж кістки або м'язи, тому відновлення може зайняти кілька тижнів. Серйозніші «розтягування» зв'язок потребують тривалого періоду відновлення, і може знадобитися хірургічне лікування. Легкі вправи і фізіотерапія можуть допомогти зміцнити зв'язки і прискорити процес загоєння на стадії реабілітації.

Розрив зв'язок зазвичай болюча травма, яка може мати довгострокові наслідки. Розриви зовнішніх зв'язок (медіальної і латеральної колатеральних зв'язок), які працюють за межами колінного суглоба часто є менш серйозними, ніж розриви внутрішніх – передній і задній хрестоподібних зв'язок, які розташовані в центрі колінного суглоба. Однак в будь-якому випадку ці ушкодження є досить серйозними і зазвичай вимагають як мінімум 6 тижнів реабілітації. Розриви хрестоподібних зв'язок часто мають серйозні наслідки, часто поєднуються з пошкодженням інших зв'язок і меніска і вимагають хірургічної операції по реконструкції розірваної зв'язки. Відновлення після операції на розірваній ПХС – це тривалий процес і займає не менше 6 місяців, фізіотерапія часто допомагає прискорити відновлення і збільшити силу м'язів [44].

Пошкодження менісків. Меніски колінного суглоба є хрящові прокладки, які виконують роль амортизаторів в суглобі, а так само стабілізують колінний суглоб і збільшують конгруентність суглобових поверхонь в колінному суглобі. У кожному колінному суглобі присутній по два меніска – латеральний (з зовнішньої сторони) і медіальний (з внутрішньої сторони). Латеральний меніск травмується частіше медіального. Розрив меніска, як правило, відбувається через різкий рух, зазвичай зі скручування

під навантаженням, наприклад при приземленні. Симптоми пошкодження меніска включають сильну локалізовану біль, особливо в випрямленому стані. Інші симптоми включають набрякання і обмеження руху в суглобі, аж до повної блокади. Невеликі пошкодження зазвичай загоюються протягом приблизно 6 тижнів, за умови відсутності навантажень. Більш серйозні травми, можливо, доведеться лікувати хірургічно – це, як правило, здійснюється за допомогою артроскопії [18].

Вивих надколінка. Колінна чашечка (надколінник) зміщується від свого звичного положення в одну зі сторін, частіше в латеральну сторону. Травма зазвичай поєднується з пошкодженням сполучних структур, що утримують надколінник в своєму ложі. При сильному пошкодженні і відсутності належного лікування вивих може набути постійного характеру (звичний вивих надколінка) [18, 19].

Травми стопи. Пошкодження гомілковостопних суглобів зустрічаються відносно часто. Найбільш типовим з них є пошкодження передньої Таранно-малоберцевої зв'язки.

Пошкодження виникає, коли борець намагається кинути суперника, атакуючий спортсмен піднімається на носках і обертається. Миттєва втрата рівноваги може призвести до того, що атакуючий борець «перекотиться» через гомілковостопний суглоб. Другий механізм пошкодження виникає у того, хто захищається під час «звалювання». Коли суперник піднімає одну ногу, маса тіла припадає на цю ногу. У міру того як суперник намагається кинути партнера на килим (татамі), виконуючи різні комбінації і прийоми, може виникнути супінаційне навантаження [18].

Що стосується спеціального взуття, воно практично не захищає гомілковостопний суглоб від серйозних травм. Основне її завдання – забезпечити надійне зчеплення з поверхню килима і перешкоджати ковзанню.

Переломи кінцівок. Переломи бувають відкриті і закриті, із зміщенням уламків і без зміщення. Закриті переломи тому так і називаються, що відбуваються без порушення шкірного покриву. При відкритому переломі відламки кістки розривають м'які тканини, кровоносні судини, шкіру і стирчать назовні. Така рана стає вхідними воротами для інфекції. Саме через це відкритий перелом небезпечніше закритого.

Ознаки перелому. Про перелом може говорити деформація кінцівки і ненормальна рухливість нижнього сегмента кінцівки (наприклад, частина гомілки може «бовтатися» нижче зони перелому). У місці перелому дуже швидко, просто на очах, утворюється набряк і гематома (крововилив). Рухати кінцівкою боляче. Рух кінцівки різко обмежений і якщо ви все-таки спробуєте рухати нею, то потерпілий буде вам в цьому заважати. Сильний біль при обмацуванні кінцівки [18].

Надання першої медичної допомоги при травмах, що виникають під час занять та змагань з дзюдо та самбо.

Перша допомога при забоях. Забоєм називається пошкодження тканин і органів людського тіла, що відбувається в результаті короткочасної дії будь-яким тупим предметом. Це найбільш поширені травми, що трапляються при заняттях дзюдо та самбо.

Забої відносяться до закритих ушкоджень, так як при забоях зовнішні покриви тіла залишаються цілими.

Щоб зменшити біль, затримати подальший крововилив, зняти припухлість після отриманого удару, перш за все, пошкоджене місце слід охолодити. Це звужує кровоносні судини, зменшує холодною водою, змочений у холодній воді рушник, сніг, металеві предмети (наявні в залі млинці від штанг і гантелей) [18].

У спортивній практиці застосовується хлоретил. З відстані 10-15 см пошкоджене місце обприскують з ампули, до появи інею. Попередньо шкіру краще змастити кремом, щоб уникнути опіку. Добре зарекомендували себе спеціальні гелі («Троксевазін», «Індовазін»).

Позитивний ефект охолодження досягається при тривалій дії (по 40-60 хвилин з перервами в першу добу).

При свіжій травмі не можна робити масаж в області пошкодження, застосовувати зігріваючі мазі і тепло, так як це призводить до розширення судин, посилення припливу крові, збільшення межтканевого набряку і посилення болі.

Перша допомога при розтягненні м'язів. «Розтягування» – пошкодження м'яких тканин (м'язів, зв'язок, сухожилів, нервів) під впливом сили, що розтягує їх, але не порушує анатомічної цілісності тканини. Виникає при різких рухах, що перевищують нормальний обсяг рухливості в суглобі (наприклад, при відвороті фіксований стопи, при виконанні больового прийому і т.д.).

В основі розтягування лежить не подовження зв'язки, так як це – тканина з дуже малим запасом еластичності, а надриви окремих її волокон з розвитком крововиливу в товщі тканин. Ступінь розтягувань буває різною – від легкої хворобливості протягом 1-2 діб до важкого розтягування, що межує з розривом зв'язки, коли набряк, крововилив і болючість можуть тривати 2-3 тижні [18, 19].

Ознаки розтягування м'язів: різкий біль; виражена болючість; поглиблення, опуклість; різка слабкість і втрата функції пошкодженої частини тіла; чутний тріск; порушення рухомості і біль при русі м'яз.

Розтягування щиколотки. Особливо часто зустрічається розтягнення щиколотки (гомількостопного суглоба). У більшості випадків травми щиколоток представляють собою розтягнення зв'язок; у 85 % випадків при цьому залучається зовнішня зв'язка щиколотки, а механізм травми полягає в повороті / скручуванні щиколотки всередину. Відрізнити сильне розтягування щиколотки від її перелому дуже складно, тому краще вважати, що кісточка зламана, поки потерпілого не огляне лікар.

Відрізнити розтягнення від перелому допоможуть наступні тести (не без стовідсоткової гарантії): у разі тиснення на кістку по її осі про перелом свідчить підвищена чутливість в області задніх частин щиколоток або із внутрішнього та зовнішнього краях стопи. Якщо потерпілий може стояти на пошкодженій нозі, а тим більше зробити кілька (більше чотирьох) кроків, скоріш за все мова йде про розтягнення. При переломі щиколотки біль не дозволить потерпілому перенести вагу на ногу і тим більше пройти більше чотирьох кроків.

При наданні першої допомоги постраждалий повинен припинити рухи пошкодженої частиною тіла. Будь-яка травма краще загоюється в стані спокою. Пакет з льодом прикладають до місця пошкодження на 20-30 хвилин кожні 2-3 години протягом перших 24-48 годин після травми. Шкірні відчуття під впливом холоду включають чотири стадії: замерзання, печіння, біль і оніміння. При появі оніміння пакет з льодом слід прибрати. Зазвичай оніміння людина відчуває через 20-30 хвилин. Після видалення пакета з льодом туго забинтувати пошкоджену частину тіла еластичним бинтом і підняти. Холод сприяє звуження кровоносних судин, які постачають ушкоджене місце. У результаті зменшується набряк, йдуть біль і м'язові спазми. Слід прикласти холод як можна швидше після травми, оскільки час одужання прямо залежить від величини набряку. Затримка охолодження на 1 хвилину затягне одужання на 1 годину [44].

Не можна тримати пакет з льодом довше 20-30 хвилин не знімаючи. У результаті може виникнути відмороження і / або навіть пошкодження нервів. Не можна прикладати пакет з льодом безпосередньо до шкіри. Необхідно закрити шкіру вологою тканиною, яка добре проводить холод, у той час як суха тканина ізолює шкіру. Не слід використовувати холод, якщо потерпілий страждає серцево-судинними захворюваннями, синдромом Рейно (порушенням кровообігу кінцівок), підвищеною чутливістю до холоду, а також якщо пошкоджена частина тіла раніше була відморожена. Не слід передчасно відмовлятися від застосування пакетів з льодом. Поширеною помилкою є занадто ранній перехід до теплових процедур, що веде до набряку і посиленню болю. Прикладати лід необхідно 3-4 рази протягом перших 24 годин і аж до закінчення перших 48 годин. Тільки після цього рекомендується переходити до теплових процедур. При важких травмах перший («холодний») період рекомендується подовжити до 72 годин.

У результаті здавлювання з місця пошкодження видаляються надлишок рідини та продукти розпаду. Щоб зупинити внутрішню кровотечу, на місце травми накладають еластичну пов'язку, особливо при травмах стопи, щиколотки, коліна, стегна, кисті і ліктя. Бинтувати слід на 5-7 см нижче місця пошкодження у напрямку вгору, перекриваючи кожним наступним витком. Починати слід з рівномірного, досить щільного здавлювання, а в міру наближення до місця ушкодження потрібно послаблювати тиск. Не слід накладати еластичну пов'язку дуже туго: при цьому порушується кровообіг. Доцільно розтягувати еластичний бинт на 70 % його максимальної довжини,

щоб пов'язка була досить щільною, але не тугою. Залишити відкритими пальці рук і ніг, щоб можна було стежити за зміною кольору шкіри. Біль, блідість шкіри, оніміння і поколювання є ознаками занадто тугого бинтування. Порівнявши пальці на пошкодженій і неушкодженою кінцівках і знайшовши хоча б один з перерахованих вище симптомів слід негайно зняти еластичний бинт. Знову забинтувати пошкоджену кінцівку (не так туго) можна лише після зникнення цих симптомів. Здавлювання – дуже ефективний засіб запобігання набряку. Потерпілий має безперервно носити еластичну пов'язку протягом 18-24 годин. Хоча холод прикладають кожні 2-3 години, здавлювання має відбуватися протягом всього дня. На ніч можна послабити еластичну пов'язку, не знімаючи її повністю [44].

При травмі щиколотки слід обернути її валиком підковоподібної форми, а поверх нього накласти еластичний бинт. У результаті здавлення будуть піддаватися м'які тканини, а не кістки. При ударі (синці) або розтягуванні валик слід помістити поверх місця пошкодження і накласти зверху еластичну пов'язку.

Перша допомога при втраті свідомості. Втрата свідомості під час занять різними видами боротьби може наступити в результаті удару, зіткнення або падіння, а також через порушення кровообігу мозку (внаслідок надмірних фізичних навантажень або удушення).

Характерні ознаки струсу головного мозку: втрата свідомості, запаморочення, блювота, часте поверхнєве дихання, уповільнення і напруга пульсу, втрата пам'яті про момент, що передує і включаючи травму.

Легкий ступінь струсу мозку відрізняє втрата свідомості протягом декількох секунд. У разі такої травми спортсмен може продовжити тренування, але через деякий час у нього з'являються головний біль, запаморочення, нудота. У важких випадках втрата свідомості може тривати більше трьох хвилин. У всіх випадках перша допомога полягає в тому, щоб терміново перервати заняття, укласти спортсмена на спину з декілька піднятою головою, забезпечити вільний доступ повітря, холод на голову і потім направити в медичний заклад.

При втраті свідомості внаслідок задушливого прийому категорично забороняється поплескувати потерпілого по щоках, так як його розслаблений язик може загорнутися і закупорити дихальне горло. Спортсмена треба покласти на спину, підняти його ноги і легкими поштовхами привести до тями або, згинаючи ноги постраждалого в колінах, натиснути на грудну клітку [18].

Перша допомога при вивихах і переломах. Вивихи – зміщення кінців кісток, з'єднаних в суглобі. Признаками вивиху є: різкий біль в суглобі при спробі руху, припухлість в області суглоба, неможливість руху в суглобі і зміна його форми в порівнянні з відповідним суглобом здорової кінцівки.

Перше, що потрібно зробити при вивихах – забезпечити повний спокій пошкодженої кінцівки. Вивихнуту руку обережно підвісити, застосовуючи

рушник або пояс, бинт. При вивиху ноги – укласти спортсмена, підклавши під ногу що-небудь м'яке.

Не намагатися вправити вивих, так як вивих часто він супроводжується переломом, що можна встановити тільки в умовах стаціонару.

Переломи – найбільш серйозні травми. Розрізняють закриті переломи, при яких шкіра над місцем перелому залишається цілою, і відкриті, коли над місцем перелому залишається рана.

Ознаками переломів є сильний біль, припухлість і крововилив області перелому, зміна форми зламаної кінцівки, рухливість кістки в місці перелому і неможливість самостійно рухати кінцівкою.

Головне завдання в наданні першої допомоги при переломі – забезпечити повну нерухомість уламків кістки в місці перелому. Для цього до пошкодженої кінцівки треба щільно прибинтувати транспортну фанерну шину. Як шини можна використовувати будь-який довгий плоский предмет.

При накладенні шини необхідно [44]:

- захопити шиною не менше двох суглобів (вище і нижче місця перелому), причому шина повинна значно заходити за суглоби;
- покласти між шиною і кінцівкою м'яку прокладку;
- щільно і рівномірно прикріпити шину до кінцівки бинтом.

При накладенні шини на руку слід зігнути руку в ліктьовому суглобі. При накладенні шини на ногу – випрямити ногу в колінному суглобі.

Правила накладання шин [44]:

1. Для створення непорушності відламків кісток шину потрібно накласти так щоб стали неможливими рухи у двох сусідніх суглобів (вище та нижче перелому).

2. Гострі краї та кути шини повинні бути згладженими. Металеву шину перед накладенням вигибають по формі кінцівки.

3. Під шину підкладають м'яку підстилку, особливо в місцях кісткових виступів, щоб не визвати болю при транспортуванні.

4. При переломі ноги шину рекомендується накладати з двох сторін.

5. При відкритих переломах не можна накладати шину до того місця, де на поверхню виступає зламаний кінець кістки.

6. Пов'язки поверх шини слід накладати рівномірно, щільно, але не дуже туго.

При переломі ключиці необхідно закріпити в нерухомому стані і руку. Для цього пошкоджену руку згинають у ліктьовому суглобі і підвішують за допомогою бинта (поясу). Крім того, плече прибинтовують до грудної клітки.

При переломі ребер спортсмену пропонують зробити глибокий вдих, а потім видих і в момент видиху туго стягують грудну клітку широким бинтом або рушником.

При відкритому переломі ні в якому разі не можна вправляти відламки. Треба прямо на місці накласти на рану стерильну пов'язку, що давить. Ця пов'язка не тільки захистить рану від інфікування, а й зупинить кровотечу. Необхідність в накладенні кровоспинного джгута виникає рідко.

Треба пам'ятати, що кваліфіковану допомогу можуть надати тільки лікарі, тому в разі серйозної травми необхідно негайно транспортувати потерпілого в лікарню.

Реабілітація після перелому передбачає: лікувальну фізкультуру, сеанси фізіотерапії, механотерапію, масаж, електростимуляцію, УФ-опромінення, ультразвукову терапію, прийняття лікувальних ванн і інші процедури, які повинен призначити лікар.

4.Обладнання для занять дзюдо та самбо. Під час тренувань дзюдо та самбо застосовують різноманітне обладнання та інвентар. Борцовський тренувальний манекен («борцовський манекен») служить для вивчення кидків з падінням, а також для виконання вправ, що підводять і розвитку спеціальних якостей борця. Манекени розрізняються по висоті (від 140 до 160 см) і вазі (від 15 до 50 кг) [19, 42].

Верстат для розвитку сили кисті є круглою металевою або дерев'яною перекладиною довжиною 40-60 см, яка лежачи обертається на прикріплених до стіни металевих кронштейнах. До центру поперечини прикріплена міцна мотузка, до якої підвішують вантаж (10-40 кг). Перекладина встановлюється на висоті 130-140 см від підлоги. При обертанні поперечини кистями рук мотузка намотується на перекладину, піднімаючи вантаж вгору.

Снаряди: канат висотою 4-5 м, кільця, перекладина, гімнастичні кінь і козел, гімнастична стінка, гімнастичні лавки. Для індивідуального тренування в залі потрібно мати гантелі вагою 2-5 кг, гирі вагою 16-32 кг, розбірні гантелі вагою до 15-20 кг, штанги (краще зменшених розмірів), еспандери і гумові бинти, скакалки, набивні м'ячі, м'ячі для спортивних ігор (баскетбольні та футбольні, а також гумові або синтетичні для рухливих ігор) [42].

Бажано мати тренажери. На заняттях поза килимом (татамі) (кроси, ігри, силова підготовка) дзюдоїсти та самбісти одягають звичайні тренувальні костюми і спортивне взуття. У тих випадках, коли спортсмени змушені підтримувати або зганяти вагу перед змаганнями, вони тренуються в спеціальних костюмах з вітрозакисної і водонепроникної штучної тканини [42].

У залі повинні бути: довга лава, дошка оголошень, дзеркало, шафа, стілець, стіл з графіном (з водою) і склянками. Зазначений мінімум обладнання та інвентарю при наявності можливостей може бути розширений і вдосконалений.

Великі фізичні навантаження в спорті вимагають того, щоб умови тренування при необхідності можна було змінити. Тому до залу дзюдо та самбо можуть примикати ігровий зал, спортивні майданчики на відкритому повітрі, басейн, зал загальної фізичної підготовки і ін.

З метою кращої організації роботи тренери повинні мати у своєму розпорядженні дві роздягальні, з тим щоб спортсмени різних навчальних груп роздягалися окремо. При організації занять боротьбою необхідно пам'ятати, що спортивний клуб або школа для спортсменів є не тільки місцем

тренування, але і місцем проведення більшої частини вільного часу. Тому в комплекс приміщень крім спортивного залу повинно входити фойє, де є зручні меблі, телевізор, радіо, свіжі газети і журнали [19].

Згідно Наказу Міністерства молоді та спорту № 2096 від 26.06. 2014 р. затверджені нормативи обладнання та інвентарю, що рекомендуються для забезпечення національних збірних команд України.

Контрольні питання до розділу 3

1. Відповідно до якого документа здійснюється підготовка спортивних споруд та дотримання безпеки учасників і глядачів під час проведення змагань?
2. Які умови повинні бути виконані для проведення спортивних змагань на спортивних спорудах?
3. Який мінімальний коефіцієнт природного освітлення залу має бути забезпечений?
4. Яка повинна бути температура та вологість повітря під час проведення змагань у приміщенні?
5. Який розмір і структура килима для самбо?
6. Як повинні бути позначені межі та центр килима для самбо?
7. Які вимоги до килима для занять та змагань у дзюдо?
8. Які правила стосовно зони безпеки навколо майданчика для дзюдо?
9. Які технічні характеристики повинні мати татамі для дзюдо?
10. Які особливості та вимоги до платформи для змагань у дзюдо?
11. Які умови потрібно забезпечити під час занять дзюдо та самбо для сприятливого впливу на організм спортсменів?
12. Чому дотримання гігієнічних вимог є важливим під час занять дзюдо та самбо?
13. Які гігієнічні вимоги стосуються чистоти шкіри спортсменів?
14. Як часто спортсмени повинні прати кімоно та куртку самбо?
15. Як правильно доглядати за взуттям в самбо?
16. Які вимоги до спортивного одягу та взуття для занять дзюдо та самбо?
17. Які гігієнічні вимоги повинні бути виконані при обладнанні залу для занять?
18. Яку температуру повітря слід підтримувати у залі для занять дзюдо та самбо?
19. Як слід прибирати зал та килим після кожного заняття?
20. Для чого використовуються килимки, просочені дезінфекційним розчином, перед входом до залу?
21. Які причини виникнення травм на заняттях дзюдо та самбо?
22. Як нерівний килим або погано натягнута покривка можуть призвести до травм?
23. Які травми можуть виникнути через несправний спортивний інвентар?

24. Які вимоги до розмірів килима для тренувань і чому це важливо?
25. Як несправний гімнастичний інвентар може призвести до травм?
26. Чому важливо носити зручний одяг і взуття під час занять дзюдо та самбо?
27. Як температура та вологість повітря впливають на ризик травм під час занять?
28. Які вимоги до освітлення в залі для занять дзюдо та самбо?
29. Які заходи слід вживати перед тренуванням для запобігання травм?
30. Чому важлива правильна організація занять для запобігання травм?
31. Яким має бути розклад занять, щоб уникнути травм?
32. Чому важливо проводити заняття тільки з однією групою в залі?
33. Які вимоги до кількості спортсменів у групі та чому це важливо для безпеки?
34. Чому слід комплектувати групи за віком, фізичною та спортивною підготовленістю?
35. Які вимоги до розучування прийомів та вправ для запобігання травм?
36. Які основні параметри манекена для боротьби, що використовуються для тренувань дзюдо та самбо?
37. Як верстат для розвитку сили кисті допомагає зміцнювати кисті рук спортсменів?
38. Які інші снаряди та інвентар використовуються під час тренувань дзюдоїстів та самбістів?
39. Яке обладнання та меблі повинні бути присутніми у залі для дзюдо та самбо для забезпечення комфортних умов тренування?
40. Які додаткові приміщення та умови рекомендуються для кращої організації тренувань та відпочинку спортсменів?

РОЗДІЛ 4

ОРГАНІЗАЦІЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ В ОБРАНОМУ ВИДІ СПОРТУ

4.1. Класифікація основних засобів тренування. Характеристика загально-підготовчих, спеціально-підготовчих, ігрових та змагальних вправ

План:

1. Мета і завдання спортивної підготовки.
2. Засоби спортивного тренування.
3. Методи вправи у спортивному тренуванні.

1. Мета і завдання спортивної підготовки. Метою спортивного тренування є досягнення максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної та психічної підготовленості для даного індивідуума, зумовленого специфікою виду спорту та вимогами до досягнення найкращих результатів у змагальній діяльності. Основними завданнями, які вирішуються в процесі тренування, є [31]:

- оволодіння технікою і тактикою обраного виду спорту;
- забезпечення підвищення необхідного рівня спортивної працездатності та підготовленості функціональних систем організму, на які припадає основне навантаження в обраному виді спорту;
- виховання морально-вольових якостей;
- забезпечення необхідного рівня спеціальної психічної підготовленості;
- набуття теоретичних знань і практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної та змагальної діяльності;
- комплексне вдосконалення і прояв різних сторін підготовленості спортсменів до змагальної діяльності.

У найзагальнішому вигляді ці завдання визначають основні види (напрямки) спортивної підготовки, які мають самостійні характеристики: технічну, тактичну, фізичну, психологічну та інтегральну. Зміст кожного з цих видів зумовлює конкретні тренувальні завдання.

У технічному вдосконаленні створюються необхідні уявлення про спортивну техніку, набуваються необхідні навички та вміння, змінюються динамічні та кінематичні параметри спортивної техніки, засвоюються нові прийоми та елементи, що забезпечують варіативність спортивної техніки, її пристосованість до умов змагань і функціональних можливостей спортсмена, дії факторів, що збивають. Завданням вважається стабілізація основних характеристик техніки [29].

Удосконалення тактики передбачає аналіз особливостей майбутніх змагань, складу суперників та розробку найбільш прийнятної тактики для майбутніх змагань. При цьому необхідно постійно вдосконалювати тактичну схему, найбільш прийнятну для конкретного спортсмена, і виводити

оптимальні варіанти в тренувальних умовах шляхом моделювання особливостей майбутніх змагань і функціонального стану спортсмена, характерного для змагальної діяльності. Також необхідно розвивати спеціальні знання техніки і тактики виду спорту, щоб тактичні рішення могли варіюватися у відповідь на конкретні ситуації [31].

Процес фізичної підготовки вимагає від спортсменів підвищення здатності їх функціональної системи забезпечувати високий рівень загальної та спеціальної підготовки, розвитку рухових здібностей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації) і здатності демонструвати їх в умовах змагань [36].

У процесі психологічної підготовки розвиваються та вдосконалюються морально-вольові якості спортсмена, спеціальні психічні функції та вміння керувати своїм психічним станом під час тренувальної та змагальної діяльності [43].

Поділ тренувального процесу на відносно самостійні види (технічну, тактичну, фізичну, психологічну та інтегральну) дає можливість раціоналізувати уявлення про складові спортивної майстерності, систематизувати засоби і методи її вдосконалення та систему контролю і управління процесом спортивного вдосконалення. При цьому ці аспекти не проявляються ізольовано в тренувальній і змагальній діяльності, а поєднуються в комплексі, спрямованому на досягнення максимально можливого спортивного результату. Ступінь включення різних елементів в такий комплекс, їх взаємозв'язок і взаємодія визначається закономірностями формування функціональної системи, спрямованої на кінцевий результат, специфічний для кожного виду спорту або елемента тренувальної та змагальної діяльності.

При цьому слід мати на увазі, що кожен вид підготовленості залежить від інших видів, визначається ними і визначає рівень досконалості інших. Наприклад, технічне вдосконалення спортсмена залежить від рівня розвитку різних рухових якостей – швидкості, сили, гнучкості та координаційних здібностей. Рівень розвитку рухових здібностей тісно пов'язаний з економічністю техніки, ступенем психічної стійкості до подолання втоми і здатністю виконувати раціональний тактичний план змагань у складних умовах. Тактична готовність, з іншого боку, стосується не тільки здатності спортсмена швидко сприймати і переробляти інформацію, розробляти раціональний тактичний план і знаходити ефективні способи вирішення спортивних завдань відповідно до ситуації, що склалася. Вона визначається рівнями технічної майстерності, функціональної підготовленості, сміливості, цілеспрямованості та рішучості.

1. Засоби спортивного тренування. Засоби спортивного тренування являють собою різноманітні фізичні вправи, які прямо або опосередковано впливають на вдосконалення майстерності спортсменів. Їх склад формується з урахуванням специфіки конкретного виду спорту, що є предметом спортивної спеціалізації. Засоби спортивного тренування (фізичні

вправи) умовно поділяються на чотири групи: загально-підготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі та змагальні.

До загально-підготовчих належать вправи, що сприяють всебічному функціональному розвитку організму спортсмена. Вони можуть як відповідати особливостям обраного виду спорту, так і знаходитися з ними в певній суперечності (при вирішенні завдань всебічного і гармонійного фізичного виховання) [31].

Допоміжні вправи передбачають рухові дії, що створюють спеціальний фундамент для подальшого вдосконалення в тій чи іншій спортивній діяльності.

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 їх виконання. До спеціальних вправ в дзюдо та самбо відносяться спеціально-підготовчі (підвідні) та імітаційні.

Спеціально-підготовчі (підвідні) вправи за характером і структурою рухів мають значну схожість з технічними і тактичними діями. Вони виконуються з метою розвитку необхідних фізичних і вольових якостей, а також для більш успішного оволодіння технічно складними прийомами. Такі вправи можуть проводитися без снарядів, зі снарядами (манекеном, гириями, штангою тощо), з партнером.

Імітаційні вправи включають виконання прийомів боротьби та їхніх елементів як без використання снарядів, так і з ними, наприклад, з манекеном або болгарським мішком. Ці вправи сприяють розвитку та вдосконаленню техніки і тактики виконання прийомів.

Імітаційні вправи без снарядів рекомендується виконувати лише після того, як спортсмен (дзюдоїст чи самбіст) засвоїв структуру прийому і чітко уявляє собі його виконання в деталях.

Імітаційні вправи зі снарядами особливо корисні в ситуаціях, коли виникають труднощі з багаторазовим виконанням прийомів або їх елементів з партнером, наприклад, при повторенні кидків через стегно. Проте не варто надмірно захоплюватися тренуванням з манекеном, оскільки структура прийому з манекеном і з партнером може відрізнятись.

Ці вправи спрямовані на розвиток швидкості, спритності та гнучкості. Виконання вправ зі снарядами також може сприяти розвитку витривалості та сили. Наприклад, імітація елемента кидка з прогином з важким манекеном сприяє розвитку сили м'язів ніг і спини, одночасно вдосконалюючи техніку. Тривале та інтенсивне виконання таких вправ позитивно впливає на витривалість.

На заняттях з новачками та спортсменами молодших розрядів спеціально-підготовчі та імітаційні вправи часто використовуються у вигляді комплексів для освоєння складних прийомів. Спортсмени старших розрядів, які вже мають достатню підготовку, виконують ці вправи для

цілеспрямованого розвитку фізичних якостей, вдосконалення техніки та тактики боротьби, а також для виправлення виявлених недоліків.

Імітаційні вправи зазвичай виконуються у другій половині ранкової зарядки або тренування, підготовчій частині уроку (під час розминки перед сутичкою), а також у різний час в основній частині занять. Протягом спортивного року ці вправи використовуються як у підготовчому, так і в основному періоді тренувань.

Змагальні вправи являють собою спеціально організовану змагальну діяльність, яка виступає оптимальним засобом підвищення результативності спортсменів.

Змагальні вправи включають виконання комплексу рухових дій, характерних для конкретної спортивної спеціалізації, відповідно до встановлених правил змагань. Під час їх виконання спортсмени досягають високих і рекордних результатів, а також визначають граничний рівень своїх адаптаційних можливостей, які розвиваються завдяки використанню загально-підготовчих, допоміжних і спеціально-підготовчих вправ. Ці вправи також можна розглядати як наочні моделі, що демонструють резервні можливості спортсмена.

Змагальні вправи в дзюдо та самбо передбачають виконання таких завдань [14, 19]:

- Швидке і надійне здійснення захвату.
- Швидке переміщення.
- Запобігання захвату суперником або своєчасне звільнення від нього.
- Виведення суперника з рівноваги.
- Обмеження дій суперника.
- Завоювання переважної позиції для досягнення переваги через швидке маневрування (з подальшою можливістю атакувати).
- Примушення суперника відступати, тиснучи по килиму в захваті.
- Підготовка до незвичного початку поєдинку, який може перериватися і поновлюватися кілька разів під час сутички, іноді в несприятливих умовах для одного з борців.

Маневрування в змагальних вправах включає:

- Виконання маневрів у певному захваті з можливістю зміни позицій у стійці та партері, а також зміни захватів.
- Завдання не дати суперникові здійснити певний захват.
- Завдання звільнитися від захвату, нав'язаного суперником.
- Завдання здійснити власний захват.
- Завдання перейти з одного захвату на інший.
- Завдання зайняти вигідне положення для подальшого виконання певного прийому.
- Маневрування з елементами блокуючих дій і захватів через ігри в торкання з поступовим ускладненням завдань (наприклад, обмеження площі або введення гандикапу).

Засоби спортивного тренування також розрізняються за спрямованістю дії. Виділяються засоби, що пов'язані з вдосконаленням різних аспектів підготовленості, таких як технічна та тактична, а також засоби, спрямовані на розвиток різних рухових якостей і підвищення функціональних можливостей окремих органів і систем організму.

Методи вправи у спортивному тренуванні. Методи спортивної підготовки, або методи вправ у спортивному тренуванні, являють собою способи роботи тренера і спортсмена, за допомогою яких досягається освоєння знань, умінь і навичок, розвиток необхідних якостей та формування світогляду. Ці методи умовно поділяються на три групи: словесні, наочні та практичні. У процесі тренування всі ці методи комбінуються в різних поєднаннях, адаптуючись до специфічних вимог спортивної підготовки. При виборі методів важливо забезпечити їх відповідність поставленим завданням, загально-дидактичним принципам, спеціальним принципам спортивного тренування, а також враховувати вік, стать, кваліфікацію та підготовленість спортсменів [31].

До словесних методів, що використовуються в спортивному тренуванні, належать розповідь, пояснення, лекція, бесіда, аналіз і обговорення. Ці форми зазвичай застосовуються в лаконічному вигляді, особливо при підготовці кваліфікованих спортсменів, що полегшується спеціальною термінологією та поєднанням словесних методів з наочними. Ефективність тренувального процесу значною мірою залежить від умілого використання вказівок, команд, зауважень, словесних оцінок і роз'яснень.

Наочні методи включають демонстрацію окремих вправ і їх елементів, яку зазвичай проводить тренер або кваліфікований спортсмен. У спортивній практиці широко використовуються допоміжні засоби демонстрації, такі як фільми, макети ігрових майданчиків і полів для демонстрації тактичних схем, електронні ігри. Також активно застосовуються методи орієнтування, які можуть включати прості орієнтири для обмеження напрямку рухів або складніші пристрої, такі як світлові, звукові та механічні лідируючі пристрої з програмним управлінням і зворотним зв'язком. Ці пристрої надають спортсменам інформацію про темпоритмові, просторові та динамічні характеристики рухів, а іноді забезпечують примусову корекцію [44].

Практичні методи умовно поділяються на дві групи [31]:

- Методи, спрямовані на засвоєння спортивної техніки, тобто на формування рухових умінь і навичок, характерних для обраного виду спорту.
- Методи, спрямовані на розвиток рухових якостей.

Методи засвоєння спортивної техніки включають методи вивчення вправи в цілому і по частинах. Вивчення руху в цілому здійснюється при освоєнні простих вправ, а також складних рухів, розділення яких на частини неможливе. При вивченні більш складних рухів, які можна розділити на відносно самостійні частини, освоєння спортивної техніки відбувається по частинах. Надалі цілісне виконання рухових дій призводить до інтеграції раніше освоєних складових у єдине ціле.

У процесі освоєння рухів, як цілісних, так і по частинах, важливу роль відіграють підвідні та імітаційні вправи [2].

Підвідні вправи полегшують освоєння спортивної техніки через систематичне вивчення простіших рухових дій, які забезпечують виконання основного руху. Це досягається завдяки схожій координаційній структурі підвідних і основних вправ. Наприклад, у тренуванні бігуна підвідні вправи можуть включати біг з високим підніманням стегна, біг із закиданням гомілки та біг стрибками.

Імітаційні вправи зберігають загальну структуру основних вправ, але створюють умови, що полегшують освоєння рухових дій. Наприклад, педалювання на велоергометрі для велосипедистів, імітація плавальних рухів для плавців, або робота на гребному тренажері для веслувальників. Імітаційні вправи широко використовуються для вдосконалення технічної майстерності як новачків, так і спортсменів різного рівня кваліфікації.

Ефективність методів, спрямованих на освоєння спортивної техніки, залежить від кількості, складності та особливостей поєднання вправ. При освоєнні рухів, особливо складних у координаційному відношенні, важливо підібрати сукупність вправ, об'єднаних спільністю програми, початковими положеннями, підготовчими та основними діями. Освоєння кожного складного технічного прийому передбачає наявність великої кількості вправ різної складності, пов'язаних в єдиний дидактичний ланцюг. Раціональний підбір і розподіл вправ у цьому ланцюгу забезпечує планомірний процес освоєння спортивної техніки з використанням позитивного перенесення рухових навичок, коли засвоєння нової вправи спирається на фундамент попередніх умінь і навичок [9].

Ефективність методів навчання пов'язана з підбором вправ на основі їх структурних відносин і відповідних методичних прийомів. Рекомендуються такі методи:

- Включення: введення раніше добре освоєного руху до складу нової рухової дії.
- Екстраполяція: ускладнення руху шляхом кількісного нарощування ознаки, вже включеної в рух.
- Інтерполяція: освоєння нової вправи на основі вже освоєних легших та важчих вправ, коли необхідно сформулювати проміжну за складністю навичку.

Методи, спрямовані на розвиток рухових якостей, визначаються тим, чи виконується вправа безперервно або з інтервалами для відпочинку, а також чи виконується вона в рівномірному (стандартному) або змінному (варіативному) режимі.

У спортивному тренуванні вправи використовуються в рамках двох основних методів: безперервного та інтервального [2, 31].

Безперервний метод передбачає одноразове безперервне виконання тренувальної роботи. Цей метод може здійснюватися як у рівномірному, так і в змінному режимах. При рівномірному режимі інтенсивність роботи

залишається постійною, тоді як у змінному режимі вона може варіюватися. Інтенсивність може зростати (прогресуючий варіант) або змінюватися (варіюючий варіант).

Безперервний метод у рівномірному режимі використовується для підвищення аеробних можливостей і розвитку витривалості для роботи середньої та великої тривалості. Наприклад, веслування на дистанціях 5000 і 10 000 м з постійною швидкістю або біг на дистанціях 10 000 і 20 000 м при частоті серцевих скорочень 145-160 уд/хв сприяють підвищенню аеробної продуктивності та витривалості.

У змінному режимі безперервний метод дозволяє досягти різноманітних ефектів, залежно від тривалості частин вправи та інтенсивності їх виконання. Це може сприяти підвищенню швидкісних можливостей та розвитку різних видів витривалості. Наприклад, під час бігу на ковзанах на дистанції 8000 м (20 кіл по 400 м) одне коло пробігається за 45 секунд, а наступне з довільною швидкістю, що розвиває спеціальну витривалість та підвищує анаеробні й аеробні можливості.

Прогресуючий метод передбачає збільшення навантаження без паузи для відпочинку, наприклад, пропливання дистанції 500 м з поступовим збільшенням швидкості. Регресуючий метод, навпаки, передбачає поступове зменшення навантаження, як-от пробіжка на лижах 20 км з поступовим збільшенням часу на кожне коло.

Інтервальний метод тренування включає виконання серії вправ однакової тривалості з постійною інтенсивністю та регламентованими паузами для відпочинку. Наприклад, серії 10 x 400 м у бігу або 10 x 1000 м у веслуванні спрямовані на розвиток спеціальної витривалості.

Варіативний метод може включати чергування частин вправи з різною інтенсивністю або тривалістю. Наприклад, для розвитку спринтерських якостей у бігу: 3 x 60 м з максимальною швидкістю з відпочинком 3-5 хвилин. Прогресуючий варіант може включати послідовне проходження відрізків зростаючої довжини або стабільної довжини при зростаючій швидкості. Регресуючий варіант передбачає зворотну комбінацію: відрізки зменшуються або інтенсивність зменшується.

У комплексах можуть поєднуватися прогресуючий і регресуючий варіанти. Наприклад, комплекс для розвитку витривалості в плаванні на дистанцію 1500 м може включати відрізки з поступовим зменшенням довжини та збільшенням швидкості.

Інтервальний метод може бути безперервним (наприклад, 10 x 800 м у бігу) або серійним (наприклад, 6 x (4 x 50 м) у плаванні).

Ігровий метод передбачає виконання рухових дій у контексті гри, дотримуючись її правил, техніко-тактичних прийомів і ситуацій. Цей метод забезпечує високу емоційність занять і ефективний у вирішенні різноманітних техніко-тактичних і психологічних завдань, що виникають під час гри. Ігрова діяльність вимагає від спортсменів ініціативи, сміливості, наполегливості, самостійності, здатності керувати своїми емоціями,

підпорядковувати особисті інтереси командним, а також проявляти високі координаційні здібності, швидкість реакції та мислення, застосовувати оригінальні та несподівані технічні і тактичні рішення. Завдяки цим особливостям ігровий метод ефективний для розвитку різних аспектів підготовки спортсмена.

Крім того, ігровий метод важливий як засіб активного відпочинку, переключення уваги на інший вид рухової активності, що сприяє прискоренню адаптаційних і відновлювальних процесів, а також підтримці досягнутого рівня підготовленості.

Змагальний метод передбачає організовану змагальну діяльність, яка є оптимальним способом підвищення ефективності тренувального процесу. Цей метод вимагає високих техніко-тактичних, фізичних і психологічних можливостей спортсмена, викликаючи значні зміни в діяльності організму і стимулюючи адаптаційні процеси, що забезпечують комплексне вдосконалення різних аспектів підготовки спортсмена. Змагання можуть проводитися в умовах, що ускладнюють або полегшують завдання порівняно з офіційними змаганнями.

Приклади ускладнених умов змагань [31]:

- Змагання в середньогір'ї, в жаркому кліматі або за несприятливих погодних умов.
- Спортивні ігри на менших полях або майданчиках, з більшою кількістю гравців у команді суперників.
- Проведення серії сутичок або боїв з короткими паузами проти кількох суперників.
- Змагання з «незручними» супротивниками, що використовують незвичні техніко-тактичні стратегії.
- Використання обтяжених снарядів або обмеження дихальних циклів у циклічних видах спорту.

Приклади полегшених умов змагань [31]:

- Планування змагань на коротших дистанціях у циклічних видах спорту або зменшення тривалості боїв у єдиноборствах.
- Спрощення програми змагань у складнокоординаційних видах.
- Використання полегшених снарядів у метаннях, зменшення висоти сітки у волейболі або маси м'ячів у футболі.
- Застосування «гандикапу», коли слабшому учаснику надається перевага, наприклад, раніший старт у циклічних видах або перевага в покинутих шайбах чи м'ячах у спортивних іграх.

4.2. **Форми організації тренування в дзюдо та самбо. Форми організації та зміст занять дзюдо та самбо. Урочні та позаурочні форми організації**

План:

1. Види і форми організації занять дзюдо та самбо.
2. Теоретичні заняття.
3. Практичні заняття.
4. Позаурочні заняття.
5. Принципи спортивної підготовки в обраному виді спорту

1. Види і форми організації занять дзюдо та самбо. Процес підготовки спортсмена відбувається через серію тренувальних занять. Кожне заняття є відносно самостійною ланкою в цьому процесі, пов'язаною з аналогічними прямими і зворотними зв'язками. Будь-яке тренувальне заняття має зробити певний внесок у фізичний, технічний і тактичний розвиток та сприяти підвищенню рівня розвитку спортсмена.

Це можливо лише в тому випадку, якщо тренування проводиться за певною системою. Однак організація тренувань не є чимось раз і назавжди встановленим і незмінним. Залежно від віку, статі, фізичного стану, підготовленості, характеру основної діяльності, індивідуальних інтересів, здібностей, спрямованості та багатьох інших факторів неминуче змінюються індивідуальні завдання, а отже, і засоби та методи навчально-тренувальної діяльності [43].

Заняття дзюдо та самбо проводяться в секціях. Такі секції можуть бути організовані в колективах фізичної культури або в дитячо-юнацьких спортивних школах. Секції дзюдо та самбо вирішують такі основні завдання: виховання спортсменів, підготовка спортсменів з інвалідністю [12].

Заняття можуть бути організовані по-різному. Рекомендується розрізняти індивідуальну, групову, фронтальну та вільну форми проведення занять [31].

При індивідуальному тренуванні спортсмени отримують завдання і виконують його самостійно. Перевагами такої форми тренування є оптимальні умови для персонального дозування та регулювання навантаження, розвиток самостійності та творчого підходу до вирішення завдань, наполегливості та впевненості, можливість адаптувати тренування до ситуацій та обставин, обмежених у часі. Недоліками індивідуальних тренувань є відсутність змагальних умов і підтримки та стимулюючого впливу інших спортсменів.

У випадку групових тренувань у класі створюються хороші умови для створення змагальної атмосфери та допомоги один одному при виконанні окремих вправ. Однак така форма тренування ускладнює контроль якості виконання завдань та індивідуальний підхід до тих, хто займається.

У фронтальному форматі кілька (група) спортсменів виконують однакові вправи одночасно. Цей формат часто використовується для

вирішення локальних проблем за одне заняття, зокрема, під час розминки. Така форма тренування забезпечує тренеру належні умови для цілісного групового навчання та використання візуальних методів. Водночас, однак, зменшується можливість індивідуального підходу до спортсмена та обмежується його самостійність.

Тренування у вільній формі можуть використовувати спортсмени високого класу, які мають тривалий тренувальний стаж, необхідні спеціальні знання та досвід. Для підвищення ефективності тренувальних занять корисно обрати раціональну організацію та методику, зокрема стаціонарні та циклічні форми.

У стаціонарному форматі спортсмени займаються на спеціально обладнаних майданчиках, пристосованих для розвитку різних атлетичних, технічних і тактичних навичок. Такі станції можуть бути оснащені різноманітним спеціальним обладнанням, тренажерами, приладами, системами діагностики та контролю, призначеними для вирішення різних завдань, що виникають в процесі спортивного тренування. Тренування на станції дозволяє індивідуально підбирати кількість і характер тренувальних рухів, оптимально контролювати якість виконання завдань і швидко модифікувати тренувальні програми.

У круговій формі вправи виконуються послідовно на різних станціях. Як правило, доступні 10-20 станцій з різними фізичними тренувальними завданнями. Розташування станцій і підбір вправ дозволяє спортсменам послідовно виконувати вправи різного характеру і домінування, надаючи організму загальний ефект. Персональний підхід забезпечується варіюванням величини опору, ваги, кількості повторень і темпу роботи на тренажері.

У підготовці дзюдоїста та самбіста розрізняють три види занять:

1. Секційне (урочне).
2. Самостійне (позаурочне).
3. Змагання.

Основною формою спортивних занять є тренування (урок). Вони проводяться під керівництвом тренера з організованою групою спортсменів (учнів) за офіційно затвердженою програмою та в межах чітко встановленого розкладу [22, 31].

Позаурочні (самостійні) форми занять не мають усіх характерних ознак уроків, хоча деякі з них все ж присутні. Вони можуть бути як епізодичними, так і систематичними, часто виконуючи додаткову роль у тренувальному процесі. Організація урочних і позаурочних занять має багато спільного, оскільки їх мета, завдання, засоби та методи подібні.

Залежно від поставлених завдань, заняття поділяються на [22]:

- Навчальні заняття: Спрямовані на засвоєння нових знань і навичок. Вони включають вивчення технічних елементів і тактичних варіантів у взаємозв'язку з розвитком фізичних якостей. Особливо актуальні на початку багаторічної підготовки та в підготовчому періоді для кваліфікованих спортсменів.

- Тренувальні заняття: Орієнтовані на підвищення фізичних якостей і вдосконалення техніко-тактичної підготовленості через багаторазове повторення засвоєних вправ. Можуть мати вибірковий або комплексний характер і різну інтенсивність навантажень.

- Навчально-тренувальні заняття: Поєднують освоєння нового матеріалу з розвитком рухових якостей. Використовуються на другому етапі багаторічної підготовки та в певних періодах річного циклу.

- Відновлювальні заняття: Характеризуються невеликим обсягом роботи, різноманітністю та емоційністю. Вони стимулюють відновлювальні процеси після великих навантажень і створюють сприятливий фон для адаптаційних реакцій. Використовуються в періоди інтенсивної роботи та перед або після змагань.

- Модельні заняття: Готують спортсменів до основних змагань, відтворюючи умови майбутніх змагань. Проводяться на етапі безпосередньої підготовки, коли рівень підготовленості спортсменів високий.

- Контрольні заняття: Оцінюють ефективність підготовки, рівень загальної або спеціальної фізичної підготовленості. Плануються на всіх етапах багаторічної підготовки з чіткими завданнями та програмами, спрямованими на контроль конкретних фізичних якостей.

Різні форми занять сприяють швидкому засвоєнню нового матеріалу, закріплення його в наступних заняттях. На практиці найчастіше застосовуються заняття, в яких вивчають, вдосконалюють і перевіряють засвоєння пройденого матеріалу.

Організація і зміст роботи в секції боротьби передбачає теоретичні та практичні заняття. Основну вагу займають практичні заняття [22, 23].

2. Теоретичні заняття. Багато фахівців [2, 3, 12, 22, 31] стверджують, що теоретичні заняття можуть проводитися самостійно і в комплексі з вправами (наприклад, у вигляді бесіди, розповіді протягом 10-20 хв. На початку практичного уроку). При проведенні теоретичних занять доцільно окремі положення підкріплювати прикладами з практики, ілюструвати їх схемами, діаграмами, таблицями та іншими наочними посібниками. Аналіз спортивної майстерності супротивників, установки на змагання, аналіз спостережень за тренуваннями і змаганнями – це теж своєрідні форми теоретичних занять.

Аналіз спортивної майстерності супротивників. При підготовці спортсменів в дзюдо та самбо до відповідальних змагань тренеру слід організувати заняття з вивчення основних суперників, з тим щоб краще підготуватися до сутичок з ними. При аналізі майстерності противника необхідно визначити слабкі і сильні сторони і особливості його фізичної, вольової, технічної і тактичної підготовленості. Потім тренер разом з спортсменами намічає основні моменти тактичного плану сутички, щоб краще підготуватися до зустрічі з суперником. До аналізу спортивної майстерності майбутніх суперників тренеру слід залучати не тільки спортсмена, якому належить з ними боротися, але і всіх дзюдоїстів та

самбістів. Заняття в такому випадку проходить цікавіше і сприяє розвитку у спортсменів творчого мислення, ініціативи.

Установки на змагання. Перед змаганнями тренер проводить з дзюдоїстами та самбістами певну роботу. Ця робота полягає в тому, щоб націлити спортсменів на той чи інший результат, поставити перед кожним учасником змагань конкретні завдання, уточнити з ними плани сутичок з основними противниками, зосередити їх увагу на найбільш важливих моментах змагань. На таких заняттях викладач дає характеристику командам супротивників. Він наголошує на необхідності дотримуватися режиму, бути дисциплінованими, організованими під час змагань, акуратно готувати спортивну форму тощо.

Аналіз спостережень за тренуваннями і змаганнями. Аналіз тренувань або змагань доцільно проводити на найближчому занятті. Спочатку тренер дає загальну оцінку проведеної тренування чи змагання, потім аналізує виступ кожного спортсмена, відзначаючи позитивні і негативні сторони його підготовленості, намічаючи шляхи усунення недоліків.

Якщо на теоретичному занятті виникає необхідність відтворити окремі епізоди сутички, то це робиться відразу або на найближчому навчально-тренувальному занятті.

1. Практичні заняття. Основною формою організації практичних занять є тренування (урок) [12, 31, 24]. Урок може носити навчальний, навчально-тренувальний і тренувальний характер і тривати від 2 до 4 годин. Залежно від завдань, що стоять перед групою, і її підготовки визначають час і зміст кожного уроку.

Навчальне заняття. Тривалість навчального заняття 2–3 години. Заняття передбачають придбання спортсменами знань, умінь і навичок з дзюдо та самбо. Навчальне заняття складається з 3 частин: підготовчої, основної, заключної [19, 26, 31].

Кожна частина має завдання і зміст.

Підготовча частина. Перше завдання: організувати групу, ознайомити її з завданнями заняття, підвищити емоційний стан спортсменів. Щоб вирішити це завдання застосовують – шиккування групи, розрахунок, рапорт чергового, коротке пояснення завдань заняття, стройові і порядкові вправи (в середньому 5 хв). Друге завдання: підвищення працездатності організму, підготовка його до виконання змісту основної частини уроку, розвиток і вдосконалення швидкості, спритності, сили, гнучкості, сміливості, рішучості, наполегливості та інших якостей.

Підготовча частина складається з загальнорозвиваючих і спеціальних вправ. Загально-розвиваючі вправи спрямовані на підвищення функціональних можливостей організму і різносторонній вплив, на його руховий апарат. Загально-розвиваючі вправи включають в себе різні види ходьби і бігу, різноманітні стрибки і вправи для інших груп м'язів.

У цій частині заняття застосовуються вправи на координацію рухів, силу, швидкість, спритність, гнучкість і рухливість в суглобах, рівновагу, розслаблення та ін.

Ці вправи проводяться як на місці, так і в русі. Вони можуть виконуватися без предметів і з предметами: гантелями, гімнастичними палицями, набивними м'ячами, скакалками, еспандерами тощо. У підготовчій частині заняття використовуються гімнастичні снаряди: козел, канат, кільця, гімнастична стінка тощо.

Спеціальні вправи виконуються після загальнорозвиваючих протягом 10–15 хв. Спеціальні вправи спрямовані на настройку нервово-м'язового апарату до майбутньої роботи в основній частині заняття. До спеціальних вправ відносяться вправи на мосту, вправи, подібні за своєю структурою з програмою основної частини уроку, страховка і самострахування, імітаційні вправи, найпростіші форми боротьби, виконання частин прийому, зв'язок комбінацій, кидків манекена тощо.

Підготовча частина заняття закінчується активним відпочинком 3–5 хв. В цей час спортсмени готують необхідний інвентар, розподіляються на пари, займають відповідне місце в залі і на татамі (килімі).

Основна частина. Тривалість 40–60 хв. при тривалості уроку 90 хв. і 75–95 хв. при тренуванні 135 хв. Завдання: вивчення техніки і тактики боротьби, зміцнення і вдосконалення фізичних і виховання вольових якостей.

В основній частині заняття вивчаються нові спеціальні вправи, прийоми, контрприйоми, способи тактичної підготовки. Вивчені тактичні і технічні дії закріплюють в навчальних і навчально-тренувальних сутичках. Вони проводяться з партнерами, яким даються певні завдання. У цій частині заняття застосовуються найпростіші форми боротьби, рухливі ігри, естафети.

На думку Платонова В.М., наприкінці основної частини тренування відводиться час для самостійної роботи, яка проводиться за завданням тренера [31]. Основна частина заняття може закінчуватися вправами для зміцнення моста.

Заклучна частина. Тривалість заключної частини 5–10 хв. Завдання: поступове зниження навантаження, активізація відновних процесів в організмі, підведення підсумків заняття. У заключній частині з метою приведення організму у відносно спокійний стан використовуються: ходьба, перешикування, вправи на увагу – на місці і в русі, спокійні рухливі ігри, вправи на розслаблення і заспокоєння дихання. Заклучна частина закінчується шиккуванням групи.

У цей час треба довести до відома спортсменів результат виконання завдань заняття, вказати на позитивні і негативні моменти в занятті. Особливу увагу слід звернути на виправлення недоліків. При необхідності дається завдання додому. Тут же можна повідомити про завдання, вирішити які належить в найближчому майбутньому.

Організаційно-методичні вказівки. Навчальне заняття проводиться груповим методом, підготовча частина різними методами: окремо, поточно і

т.д. Вправи виконуються в різних побудовах групи: в колонні по 1, по 2, по 3, по 4, в колі, уступом і т.д.

Підготовчу частину доцільно проводити з переважною спрямованістю на розвиток будь-якої з якостей: сили, швидкості, спритності, гнучкості.

Комплекси вправ, що входять до підготовчої частини, не повинні бути постійними; їх систематично слід змінювати. Застосування одних і тих же вправ протягом тривалого часу викликає адаптацію у спортсменів, і вони не дають належного ефекту. Наприклад, вправи можна урізноманітнити за рахунок зміни вихідних положень, темпу і часу їх виконання.

У підготовчій частині уроку для дзюдоїстів та самбістів питому вагу займають вправи для збільшення рухливості в суглобах і на збереження рівноваги. Крім того, спортсмени більше уваги приділяють страховці і самострахуванню. Час підготовчої частини уроку змінюється в залежності від завдань і підготовки групи. Чим нижче спортивна підготовка і чим молодші юнаки, тим більший час відводиться на підготовчу частину. З підвищенням майстерності час підготовчої частини зменшується.

Бойченко Н.В. стверджує, що для вивчення прийомів велике значення має підбір пар. Пари підбирають так, щоб індивідуальні особливості партнерів сприяли засвоєнню матеріалу уроку. Наприклад, якщо прийом не виходить з партнером, у якого однакова вага, то слід підібрати партнера меншої вагової категорії. Якщо в групі непарне число спортсменів і одному з них не вистачило партнера, то він приєднується до однієї з пар [4].

Навчально-тренувальні заняття. Навчально-тренувальне заняття – найбільш поширена форма організації занять. Його тривалість – 120-150 хв. Завдання: вивчати і удосконалювати техніку і тактику боротьби; удосконалювати фізичні та вольові якості [12, 19, 44].

Навчально-тренувальне заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної.

Підготовча частина. Тривалість – 20-35 хв. Завдання і засоби їх вирішення ті ж, що і в навчальному занятті. При необхідності тренер дає завдання кожному спортсмену окремо.

Основна частина. Тривалість при 120-хвилинному тренуванні – 80–90 хв., При 150-хвилинному – 110–120 хв. Завдання: вивчити нові і вдосконалити раніше освоєні технічні та тактичні дії і їх елементи, вдосконалити фізичні і вольові якості.

Основна частина заняття в більшості випадків починається з повторення раніше пройденого матеріалу (виконання частин прийомів, зв'язок, комбінації прийомів, контрприйомів та ін.). Потім спортсмени вивчають нові прийоми атаки і захисту, контрприйоми, способи тактичної підготовки тощо.

Повторивши раніше пройдений матеріал і засвоївши новий, спортсмени вдосконалюють його в навчально-тренувальних або тренувальних сутичках. Наприкінці основної частини може бути дано завдання на вдосконалення утримань, уходів і контрприйомів з відходом з

моста. Основна частина може закінчуватися виконанням спеціальних вправ на вдосконалення сили, гнучкості або витривалості [2, 4].

Заклучна частина. Тривалість – 3–7 хв. Завдання і засоби ті ж, що і в основній частині заняття.

Організаційно-методичні вказівки. Навчально-тренувальне заняття проводиться груповим методом. Однак в кінці підготовчої частини може бути відведено час для самостійної роботи. Підбір спеціальних вправ і їх дозування, час вивчення та вдосконалення техніки і тактики, характер і тривалість переходів залежать від підготовленості групи. Під час проведення сутичок вільні спортсмени, виключаючи наступну пару, яка готується до сутички, виконують завдання тренера поза килимом. За виконанням завдань спостерігає інший тренер або його помічник. Спортсмени, які готуються до сутички, відпочивають, налаштовуються на її проведення, продумують способи вирішення поставлених завдань.

Тренувальні заняття. Тривалість заняття – 120–180 хв. Завдання: удосконалити техніку і тактику боротьби, фізичні та вольові якості, майстерність ведення сутички, виявляти кращих борців до майбутніх змагань [14, 26, 31].

Тренувальне заняття складається з трьох частин: підготовчу, основну та заключну.

Підготовча частина. Триває 15–25 хв. Завдання: ознайомити дзюдоїстів та самбістів зі змістом заняття, порядком його проведення, поставити перед ними конкретні завдання, намітити порядок пар, підготувати організм спортсменів до виконання навантаження основної частини заняття. До розминки включають загальнорозвиваючі і спеціальні вправи. Спеціальні вправи краще виконувати з партнером.

Основна частина. Її тривалість при 120-хвилинному занятті – 90–100 хв. При 180-хвилинному – 150–160 хв. Завдання: удосконалити спеціальну фізичну, вольову, технічну і тактичну підготовленість спортсменів, визначати рівень розвитку різних якостей.

Основна частина починається з тренувальних сутичок. Тренер може запланувати для кожного спортсмена проведення двох тренувальних сутичок або однієї тренувальної і однієї навчально-тренувальної.

Часто навчально-тренувальна сутичка проводиться в скорочений час або в уповільненому темпі. Можна обмежитися і однією тренувальною сутичкою. Після сутичок дається завдання для вдосконалення технічних і тактичних дій, а також спеціальних фізичних якостей: витривалості, сили або гнучкості [14].

У більшості випадків основна частина закінчується вправами на виконання утримань і уходів від них.

Орієнтовний план-конспект навчального заняття дзюдо та самбо в групі початкової підготовки представлено в таблиці 4.1

Таблиця 4.1

**План-конспект навчального заняття дзюдо та самбо в групі
початкової підготовки**

Частини заняття / час	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4
Підготовча (20 хв)	Побудова групи, розрахунок, рапорт чергового викладачеві. Перевірка присутніх. Пояснення завдань уроку. Перевірка гігієнічного стану вихованців. Стрйові вправи: повороти ліворуч (праворуч), кругом.	5 хв	Перевірити як обрізані нігті, перевірити форму одягу.
	<p>Вправи на місці.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на місці з високим підніманням стегна; 2. Біг на місці з прискоренням (за командою тренера); 3. Біг із діставанням п'ятами сідниць; 4. В.П. - стійка ноги нарізно. Стрибки з поворотом на 180° (360°) на двох ногах; 5. Те ж саме на одній нозі; 6. Стійка ноги нарізно правою (лівою). Махи ногою вперед, назад, у сторони; 6. В.П. - стійка ноги нарізно, руки за голову. Присідання на двох ногах; 7. В.П. - Стійка права зігнута вперед, руки на пояс. Присідання на одній нозі; 8. В.П. - Нахил з захватом за гомілки. Пружинисті підтягування тулуба до стегон. 9. В.П. - Широка стійка, нахил, руки вперед. Пружні нахили вперед. 10. В.П. - Лежачі на спині. 1, 2- підняти ноги та дістати носками килим за головою. 3, 4- повернутися у в.п. 11. В.П. - Положення «борцівського трикутника». Руки вперед-назад. 12. В.П. - Борцівський «міст». Руки вперед-назад. 13. Біг із нахилом тулуба вперед, прямі ноги виносити назад. 14. Біг із нахилом тулуба назад, прямі ноги виносити вперед. <p>Акробатичні вправи.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перекид вперед з місця. Поставивши ноги разом і присівши, не розводячи колін, сильно зігнути спину і поставити долоні на килим. Трохи піднявши 	<p>30 с</p> <p>5 хв</p> <p>45 с</p> <p>по 10 р.</p> <p>по 10 р.</p> <p>по 10 р.</p> <p>15 р.</p> <p>по 7 р</p> <p>12 р.</p> <p>10 р.</p> <p>10 р.</p> <p>20 р.</p> <p>20 р.</p> <p>20 р.</p> <p>20 р.</p> <p>10 р.</p>	<p>Шикування групи на килимі в колону по 4 на відстані витягнутих рук.</p> <p>Спину тримати прямо, підборіддя вище.</p> <p>Прискорення 5-10 с.</p> <p>Руки на спиною</p> <p>Стрибок виконувати по черзі в кожен бік.</p> <p>Теж саме.</p> <p>Тулуб тримати максимально прямо.</p> <p>Спина пряма. Присід - видих</p> <p>Тримати рівновагу.</p> <p>Ноги в колінах прямі.</p> <p>Ноги в колінах прямі.</p> <p>Ноги в колінах прямі.</p> <p>На початку вправу виконувати за допомогою рук.</p> <p>На початку вправу виконувати за допомогою рук.</p> <p>Під час поштовху ногами необхідно підняти таз.</p> <p>Слід згинати руки, а поштовх виконувати пізніше.</p> <p>Дотримуватись групування.</p>

	<p>таз, потилицею торкнутися килима і, відштовхнувшись носками, зробити переكات вперед по спині, не випрямляючись. Під час перекаату по спині ноги зігнути. Кистями рук захопити гомілки і притиснути п'яти до сідниць.</p> <p>2. Перекид назад з місця</p> <p>3. Стрибок-перекид через набивний м'яч</p> <p>Самострахування.</p> <p>1. Самострахування при падінні на спину.</p> <p>2. Самострахування при падінні на бік</p> <p>2. Падіння вперед з опорою на руки</p>	<p>10 р. 7 р.</p> <p>20 р.</p> <p>По 10 р в кожен бік. 7 р.</p>	<p>Дотримуватись групування Поштовх двома ногами</p> <p>Підборіддя прижимати до грудей Підборіддя прижимати до грудей, рука рівна Пружний рух руками</p>
	1. Боротьба ногами лежачі	4 хв	Вправу виконувати правою та лівою ногами
Основна (60 хв)	<p>1. Вивчення виведення з рівноваги ривком із захопленням руки та шиї.</p> <p><i>Сприятливі умови для виконання прийому:</i> противник неправильно переміщує ноги або стає в низьку стійку (схрещує ноги, далеко відставляє одну ногу, дуже широко розставляє ноги, сильно розвертає плечі відносно площини таза, переносить вагу тіла на одну ногу, спирається руками на атакуючого). Дистанція середня або далека. Захват руки та шиї (коміру).</p> <p><i>Проведення прийому.</i> Той хто атакує ривком за руку, переносить вагу противника на одну ногу. Повертаючись у напрямку ривка, атакуючий поштовхом плеча в шию супротивника змушує його падати разом із собою, скручуючи навколо повздожньої осі.</p> <p>2. Переворот важелем.</p> <p><i>Сприятливі умови:</i> противник стоїть в партері, опустивши голову і широко розставивши руки.</p> <p><i>Проведення прийому:</i> Стати збоку від противника обличчям до його голови, покласти дальню руку на шию супротивника і захопити цю руку іншою рукою з-під ближньої його руки (зсередини). Потім атакуючий підтягує руки догори до себе, а голову противника нахиляє донизу і, лягаючи грудьми вперед на руку противника, перевертає його на спину.</p> <p>3. Навчальні сугички на виконання переверту важелем зі зміною партнерів. Один з борців</p>	<p>20 хв</p> <p>20 хв</p> <p>4 хв</p> <p>10 хв.</p>	<p>Слідкувати за щільністю захвату, дистанцією, рухом руки та плеча, скручуванням навколо повздожньої осі.</p> <p><i>Характерні помилки:</i> 1. Атакуючий накладає на шию пальці, а не передпліччя. 2. Той, хто атакує, штовхає супротивника в бік опори на дальню руку, проводячи прийом у бік найбільшої стійкості супротивника. 3. Той, хто атакує, прагне перевернути противника зусиллям одних рук, не використовуючи силу ніг і силу тяжіння свого тіла.</p> <p>Зміна через 30-40 с.</p> <p>Зміна після 3 спроб кидка.</p>

	намагається виконати прийом, інший чинить опір, не звільняючись від захоплення. 4. Сутичка з однобічним опором. Один з борців дозволяє захопити себе, дає можливість супернику виконати кидок і тільки після цього починає уходити у стійку. Іншому спортсменові надається завдання провести кидок та взяти партнера на утримання 5. Пересування, захоплення та боротьба за захоплення	6 хв	Слідкувати за щільністю захвату.
Заключна (10 хв)	Вправи для укріплення мосту Спокійна гра «Роби, як я» Ходьба стройовим кроком. Шикування. Підведення підсумків уроку. Домашнє завдання.	3 хв 2 р. 30 сек 5 хв	В парах. Дистанція 1,5 м. Слідкувати за дисципліною.

2. Позаурочні заняття. Суддівство змагань. Суддівство змагань в ролі секретаря, секундометриста, арбітра, судді при учасниках. Допомагає дзюдоїстам та самбістам краще засвоїти правила боротьби і набути практичних навичок суддівства. Крім того, уважно спостерігаючи за сутичками, спортсмени збагачують свої знання з техніки і тактики боротьби [12].

Виконання суддівських обов'язків дисциплінує спортсменів, привчає їх бути акуратними, чіткими, принциповими.

Ранкове тренування (зарядка). Зарядка вирішує наступні завдання: активізувати діяльність організму для більш успішного виконання майбутньої роботи, удосконалювати фізичні якості та тактико-технічну підготовленість дзюдоїста або самбіста.

Залежно від умов тренування, основної спрямованості дня, ступеня тренуваності та інших факторів зарядка може тривати від 20 до 60 хв. Як правило, в дні, коли належить виконати велике навантаження на татамі та килимі, тривалість зарядки зменшується.

Зарядка проводиться на свіжому повітрі або в добре провітреному приміщенні. Перша частина триває 10–30 хв. Вона починається зі спокійною ходьби, яка поступово переходить в біг, потім – знову ходьба. Після цього спортсмени виконують загально-розвиваючі вправи для різних груп м'язів на розвиток швидкості, гнучкості, координації та т.п. Друга частина зарядки присвячена імітаційним вправам, спеціальним вправам з партнером. Вправи підбираються з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена, ступеня розвитку його фізичних якостей, тактико-технічною підготовкою, а також з урахуванням тих умов, в яких проводиться зарядка (місцевість, інвентар, температура і т.п.). Закінчується зарядка спокійною ходьбою, виконанням вправ на розслаблення. Після зарядки потрібно прийняти водні процедури [31].

В зарядку доцільно включити стрибки через канаву, через струмок, з купини на купину, перехід по колоді, піднімання і кидання каменів,

сходження на гору і інші вправи з використанням умов місцевості. Навантаження не повинно викликати у спортсменів почуття втоми.

Вечірня прогулянка. Завдання: заспокоїти організм, створити умови для гарного сну. Вечірні прогулянки у вигляді спокійної ходьби повинні проводитися щодня. Після таких прогулянок добре прийняти теплий душ.

Заняття іншими видами спорту. Заняття іншими видами спорту проводяться з урахуванням конкретних умов і індивідуальних особливостей спортсменів і мають на меті зміцнити здоров'я, розвинути фізичні якості, необхідні для проведення «коронних» прийомів.

Показові виступи. Показові виступи зазвичай пов'язані з агітацією за той чи інший вид спорту. Показові виступи служать хорошим засобом вдосконалення техніки і тактики боротьби.

При проведенні показового виступу потрібно прагнути до того, щоб глядачі змогли побачити основні елементи техніки, оцінити красу того чи іншого прийому, а для цього деякі, найбільш ефективні, рухи слід виконувати по можливості в уповільненому темпі і в певній площині.

Перед виходом на килим спортсмени самостійно проводять розминку протягом 10–15 хв. А після виступу виконують вправи на розслаблення.

3. Принципи спортивної підготовки в обраному виді спорту. Дослідження показали, що соціальні, медико-біологічні, психологічні та спортивно-педагогічні фактори впливають на ефективність тренувань та змагань атлетів. На основі цих досліджень були сформульовані спеціальні принципи спортивної підготовки. Ці принципи є теоретичними узагальненнями, які допомагають створювати методичні рекомендації для ефективної роботи тренерів та спортсменів при підготовці до змагань [31, 29, 43].

Принципи спортивної підготовки не встановлюють чітких вимог до структури багаторічної або річної підготовки, складу і співвідношення засобів для покращення фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки, динаміки тренувальних і змагальних навантажень, побудови програм занять, мікроциклів і мезоциклів, а також змісту моделей змагальної діяльності. Вони є узагальненими положеннями і методологічними настановами, які відображають і узагальнюють сукупність закономірностей, що об'єктивно впливають на формування майстерності спортсменів.

Знання та розуміння принципів робить діяльність тренера та інших фахівців, залучених до підготовки спортсмена, осмисленою та обґрунтованою. Це допомагає уникати рішень, які суперечать об'єктивним закономірностям розвитку майстерності спортсменів і досягнення ними максимальних індивідуальних результатів.

Важливішими принципами, які пройшли перевірку часом, та базуються на науковій основі належать [31, 29]:

- спрямованість до вищих досягнень;
- поглиблена спеціалізація;
- безперервність тренувального процесу;

- єдність загальної та спеціальної підготовки;
- єдність поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень;
- хвилеподібність і варіативність навантажень;
- циклічність процесу підготовки;
- єдність взаємозв'язку структури діяльності змагання і структури підготовленості.

Сучасні досягнення науки і техніки, а також проблеми і перспективи, що виникли на сучасному етапі розвитку олімпійського спорту, вимагають запровадження додаткових принципів, які виходять за межі традиційного спортивного тренування. Зокрема, виділяються два нові принципи, які можуть оптимізувати систему знань у галузі теорії та методики підготовки спортсменів і підвищити її ефективність [31]:

1. Єдність і взаємозв'язок тренувального процесу і змагальної діяльності з позатренувальними чинниками.

2. Взаємозалежність ефективності тренувального процесу та профілактики спортивних травм.

Принцип спрямованості підготовки спортсменів до вищих досягнень [31]. Прагнення до найвищих досягнень здійснюється через використання найефективніших засобів і методів тренування, постійну інтенсифікацію тренувального процесу і змагальної діяльності, оптимізацію режиму життя, застосування спеціальної системи харчування, відпочинку і відновлення. Досвід показує, що постійне дотримання цього принципу в зазначених та подібних напрямках може забезпечити досягнення сучасних результатів і успішний виступ на найбільших змаганнях. Наслідком реалізації цього принципу є поступове зростання майстерності спортсменів і встановлення нових спортивних рекордів.

Прагнення до найвищих досягнень значною мірою визначає всі особливості спортивного тренування: його цільову спрямованість і завдання, склад засобів і методів, структуру різних етапів тренувального процесу (етапів багаторічної підготовки, макроциклів, періодів), систему комплексного контролю та управління, а також змагальну діяльність.

Цей принцип зумовлює постійне вдосконалення спортивного інвентарю і обладнання, умов проведення змагань та правил змагань, тобто діяльність в напрямках, які істотно впливають на результативність тренувальної та змагальної діяльності. Крім того, він сприяє інтеграції новітніх науково-технічних досягнень у тренувальний процес, що дозволяє покращити загальну ефективність підготовки спортсменів.

Принцип поглибленої спеціалізації [22, 31]. Однією з особливостей сучасного спорту є неможливість досягти однаково високих результатів одночасно в різних видах спорту або навіть у різних дисциплінах одного виду спорту, які суттєво відрізняються за структурою, вимогами та умовами змагальної діяльності, а також за вимогами до різних функціональних систем організму спортсменів. Це підкреслює необхідність дотримання принципу

поглибленої спеціалізації, що полягає у підготовці, яка відповідає вимогам одного або кількох споріднених видів змагань.

Цей принцип слід застосовувати вже на ранніх етапах багаторічного вдосконалення, зокрема на етапі попередньої базової підготовки та особливо на етапі спеціалізованої базової підготовки. У зв'язку з цим важливо всебічно вивчати здібності юних спортсменів, їх схильність до певних досягнень, і на основі цього орієнтувати процес їх підготовки. Ігнорування цього принципу може призвести до виконання значних обсягів тренувальної роботи та високих навантажень, які не відповідають здібностям спортсменів, що може пригнічувати їхні яскраві індивідуальні задатки для досягнень у певному виді змагань.

Чим вищий рівень майстерності спортсмена, тим більше в його підготовці реалізується принцип поглибленої спеціалізації, який базується на максимальному використанні індивідуальних можливостей спортсмена та його здатності ефективно виконувати обрану модель змагальної діяльності у конкретному виді змагань.

Специфіка окремих видів спорту визначає особливості застосування принципу поглибленої спеціалізації. Наприклад, у спортивній гімнастиці поглиблена спеціалізація в окремих видах змагань поєднується з різнобічною підготовкою, що дозволяє гімнастам виступати у всіх дисциплінах багатоборства. Подібний підхід застосовується і в сучасному п'ятиборстві, легкоатлетичних семиборствах і десятиборствах, триатлоні та інших багатоборствах. У кожному з цих видів різнобічна спеціальна підготовка поєднується з поглибленою спеціалізацією в окремих дисциплінах.

Наприклад, майстерність більшості відомих гімнастів, які досягли успіхів у багатоборстві, характеризується певною диспропорцією – вони мають видатні досягнення в одних видах змагань, що забезпечує їм успіх навіть при наявності менш успішних видів.

Подібна ситуація спостерігається і в спортивних іграх, де певний рівень універсальності гравців супроводжується вузькою спеціалізацією в певних амплуа, в яких вони можуть досягти досконалості. Такою ж диспропорцією характеризується підготовка більшості видатних спортсменів у боксі та різних видах боротьби. Окремі складові їхньої підготовки та змагальної діяльності доведені до досконалості, тоді як інші перебувають на середньому рівні. Це визначає техніко-тактичні схеми ведення двобоїв, орієнтовані на ефективне використання сильних сторін і компенсацію слабких.

Таким чином, однією з особливостей застосування цього принципу в будь-якому виді спорту є орієнтація на поглиблене вдосконалення тих аспектів спортивної майстерності, до яких у спортсмена є виражені задатки. У результаті такий підхід визначає структуру найбільш ефективної моделі змагальної діяльності конкретного спортсмена, яка зазвичай має яскраво виражений індивідуальний характер.

Безперервність тренувального процесу [19, 31]. Закономірності розвитку різних аспектів підготовки (технічної, фізичної, тактичної,

психологічної) і пов'язане з ними збільшення функціонального резерву систем організму спортсмена вимагають регулярних тренувальних впливів. Навіть короткі перерви в підготовці призводять до швидкої деадаптації різних складових підготовленості спортсмена. Це підкреслює необхідність виділення безперервності тренувального процесу як одного з принципів спортивної підготовки.

Цей принцип включає такі положення:

1. Спортивна підготовка здійснюється як безперервний багаторічний і цілорічний процес, у якому всі етапи взаємозалежні і спрямовані на досягнення максимальних спортивних результатів.

2. Вплив кожного наступного тренувального заняття, мікроциклу, мезоциклу, періоду і т. д. нашаровується на результати попередніх, закріплюючи та розвиваючи їх.

3. Робота і відпочинок у спортивній підготовці регламентуються так, щоб забезпечити оптимальний розвиток якостей і здібностей, що визначають рівень спортивної майстерності, і не допускати деадаптації різних складових підготовленості спортсмена.

Застосування цього принципу полягає у поетапному нарощуванні більш інтенсивних і цілеспрямованих тренувальних методів, спираючись на адаптаційні зміни, викликані попередніми навантаженнями. Попередні тренування створюють основу для більш ефективного та систематичного впливу на організм спортсменів у майбутньому, сприяючи розвитку довгострокових адаптаційних реакцій.

Важливо розглядати послідовну зміну навантажень як плавний перехід від переважного використання одних видів вправ до інших. Крім того, слід керуватися доцільністю застосування конкретних засобів і методів на тому етапі підготовки, де вони найбільш необхідні відповідно до логіки розвитку спортивної майстерності.

Єдність загальної та спеціальної підготовки [29, 31]. Досягнення високого рівня в усіх аспектах спортивної підготовки вимагає використання широкого спектру спеціалізованих та змагальних вправ, характерних для конкретного виду спорту. Проте це не зменшує важливості загальної (базової) підготовки та відповідних тренувальних методів.

На початкових етапах багаторічного вдосконалення загальна підготовка забезпечує всебічний фізичний розвиток молодих спортсменів. Для досвідчених спортсменів вона служить для розвитку тих аспектів, які не можуть бути повністю охоплені специфічними засобами їхнього виду спорту. Її значення не зменшується навіть для спортсменів світового рівня, а арсенал тренувальних засобів постійно розширюється.

Цей підхід ґрунтується на наукових даних, які показують, що механізми адаптації є універсальними, а ефект переносу між різними видами тренувань значний. На всіх етапах підготовки загальна і спеціальна підготовка взаємопов'язані, утворюючи єдиний процес, зміст якого

визначається специфікою виду спорту, індивідуальними особливостями спортсмена та етапом підготовки.

Загальнопідготовчі вправи створюють необхідну основу для ефективної спеціальної підготовки, що є сутністю принципу єдності загальної та спеціальної підготовки. Недооцінка загальної підготовки часто виникає через неправильне розуміння її змісту та зв'язку з різними аспектами спеціальної підготовки.

Наприклад, якщо розглядати загальну фізичну підготовку лише як виконання вправ, не властивих обраному виду спорту, без урахування складних взаємозв'язків між ефектами різних типів вправ, можна помилково вважати її недоцільною, особливо для досвідчених спортсменів. Однак таке розуміння суперечить сутності принципу єдності загальної та спеціальної підготовки.

Єдність поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень [22, 31]. Для ефективного розвитку спортивної майстерності необхідно постійно збільшувати навантаження, наближаючи його до межі функціональних можливостей спортсмена. Це стимулює адаптаційні процеси і є ключовим принципом тренувань.

У процесі багаторічного вдосконалення навантаження зростає за такими напрямками:

- збільшення річного обсягу роботи;
- зростання кількості тренувань на тиждень;
- збільшення кількості щоденних тренувань;
- більше інтенсивних тренувань на тиждень;
- зростання частки вузькоспрямованих тренувань;
- збільшення обсягу анаеробної роботи;
- використання спеціального обладнання та природних факторів;
- розширення змагальної практики;
- поступове впровадження додаткових засобів відновлення.

Раціональне застосування цих методів дозволяє досягти прогресу та високих результатів в оптимальному віці. Однак надмірні навантаження для юних спортсменів можуть призвести до виснаження та перевтоми.

Іноді застосовується різке збільшення навантажень, особливо при переході до вищого рівня змагань. Це ефективно лише за умови правильної попередньої підготовки та на відповідному етапі кар'єри.

Максимальне навантаження має повністю мобілізувати можливості спортсмена, але не перевищувати його адаптаційний потенціал. Воно повинно стимулювати подальший прогрес, а не шкодити відновленню.

На пізніх етапах кар'єри часто ефективним є зниження загального обсягу роботи при підвищенні її якості та інтенсивності.

У багаторічній підготовці спортсменів часто спостерігається різке збільшення навантажень. Це може проявлятися у значному зростанні загального обсягу роботи, кількості тренувань на тиждень, інтенсивності занять, а також у проведенні тренувань в умовах середньогір'я. Такий підхід

зазвичай застосовується після 7-9 років систематичної підготовки, коли спортсмен входить у вік найвищих досягнень. Мета - максимально мобілізувати адаптаційні ресурси організму перед важливими змаганнями.

Цей метод був популярний у НДР, зараз широко використовується в Китаї, а останнім часом поширився в США, Австралії, Великобританії, Іспанії та інших країнах.

Хоча такий підхід може здаватися суперечливим принципу поступовості, він є прикладом прагнення до максимальних навантажень. Однак позитивний ефект досягається лише якщо різке збільшення навантажень підготовлене попередніми етапами тренувань і збігається з періодом найвищої готовності спортсмена.

Застосування цього методу на ранніх етапах підготовки може розглядатися як форсування, яке, ймовірно, завадить спортсмену досягти свого максимального потенціалу в майбутньому.

У спортивній підготовці важливо правильно розуміти поняття «максимального навантаження». Це стосується всіх рівнів тренувального процесу – від окремого заняття до тривалих періодів підготовки.

Максимальним вважається таке навантаження, яке повністю активізує функціональні можливості спортсмена, але не перевищує його здатність до адаптації. Ключова особливість такого навантаження - воно не шкодить відновленню спортсмена після тренування, а навпаки, стимулює подальший прогрес його можливостей.

На пізніх етапах спортивної кар'єри, коли спортсмен досягає піку своїх можливостей і намагається зберегти високий рівень досягнень, підхід до навантажень змінюється. Часто ефективним виявляється значне зменшення загального обсягу тренувальної роботи (іноді до 50-60 % від попереднього рівня). При цьому підвищуються вимоги до якості тренувального процесу.

Такий підхід дозволяє зберегти високу ефективність тренувань, уникаючи перевантаження організму спортсмена, який вже досяг високого рівня підготовки.

Хвилеподібність навантажень [19, 31]. Принцип хвилеподібності навантажень є ключовим у періодизації спортивного тренування. Він застосовується на всіх рівнях тренувального процесу – від річного циклу до окремих мікроциклів. Цей підхід враховує природні процеси втоми, відновлення та довгострокової адаптації організму.

Хвилеподібність навантажень забезпечує:

1. Ефективний розвиток фізичних якостей спортсмена.
2. Збалансованість між інтенсивністю тренувань та відновленням.
3. Оптимальний перебіг адаптаційних процесів.
4. Запобігання перевтомі та перетренованості.

Експерти підкреслюють, що сама концепція періодизації тренувань передбачає змінність інтенсивності та спрямованості навантажень. Це дозволяє досягти максимального ефекту від тренувань, уникаючи негативних наслідків надмірних навантажень.

Такий підхід враховує фізіологічні особливості організму спортсмена та дозволяє планомірно підвищувати його спортивну майстерність, зберігаючи при цьому здоров'я та запобігаючи перетренованості.

Загальні показники тренувального процесу, такі як щоденний час тренувань або кількість занять на тиждень, можуть демонструвати відносно рівномірну динаміку протягом макроциклу. Протягом перших чотирьох етапів багаторічної підготовки спостерігається поступове збільшення навантажень за рік за такими загальними показниками, як кількість занять або обсяг роботи в годинах чи кілометрах.

Однак при детальнішому аналізі змісту тренувального процесу стає очевидною хвилеподібність у його складових. Принцип хвилеподібності часто демонструється на прикладі коливань обсягу та інтенсивності роботи протягом макроциклу. Ці показники зазвичай мають протилежну спрямованість: коли обсяг роботи великий (наприклад, на початку підготовчого періоду), її інтенсивність низька. І навпаки, зростання інтенсивності, пов'язане зі збільшенням частки спеціальної підготовки, призводить до зменшення загального обсягу роботи.

Таким чином, хоча загальні показники можуть здаватися рівномірними, детальний аналіз виявляє хвилеподібну структуру тренувального процесу, що є важливим принципом спортивної підготовки.

Принцип хвилеподібності у спортивних тренуваннях базується на багатьох наукових закономірностях:

1. Особливості впливу різноспрямованих навантажень на організм спортсмена.
2. Специфіка процесів втоми та відновлення.
3. Накопичувальний ефект тренувальних навантажень та формування відстроченого тренувального ефекту.
4. Взаємозв'язок та послідовність різних видів тренувальної роботи.
5. Явища позитивного та негативного перенесення тренувальних впливів.

Ці фактори визначають необхідність змінювати інтенсивність та спрямованість тренувань протягом різних циклів підготовки. Хвилеподібна структура навантажень дозволяє оптимально використовувати адаптаційні можливості організму спортсмена, забезпечуючи поступовий прогрес без ризику перетренованості. Це допомагає досягти балансу між стимуляцією фізичного розвитку та необхідним відновленням, що є ключовим для ефективної спортивної підготовки.

Принцип хвилеподібності є ключовим інструментом для реалізації різноманітних закономірностей, які визначають ефективність спортивного вдосконалення:

1. На рівні окремих тренувань і мікроциклів:
 - a. Враховує реакцію організму на вправи.
 - b. Відображає процеси швидкої адаптації.
 - c. Враховує розвиток втоми та відновлення.

2. На рівні мезоциклів:
 - a. Враховує сумарний вплив серії мікроциклів.
 - b. Відображає взаємодію різноспрямованих навантажень.
 - c. Враховує формування відстроченого тренувального ефекту.
3. На рівні макроциклів, річного тренування та етапів:
 - a. Забезпечує послідовний розвиток різних аспектів підготовленості.
 - b. Допомагає досягти та підтримувати оптимальну змагальну форму.
 - c. Враховує процеси довготривалої адаптації, деадаптації та реадаптації.

Таким чином, хвилеподібність навантажень дозволяє оптимізувати тренувальний процес на всіх рівнях, від окремого заняття до багаторічної підготовки, забезпечуючи максимальну ефективність спортивного вдосконалення.

Виражена хвилеподібність навантажень спостерігається не на всіх етапах багаторічної підготовки спортсмена. Вона стає помітною лише на тих етапах, де застосовуються високі тренувальні навантаження, які призводять до глибокої втоми, вимагають тривалого відновлення, формують відстрочений тренувальний ефект і несуть ризик перевтоми.

У таких умовах чітко проявляється хвилеподібність у динаміці величини та спрямованості навантажень, а також у взаємодії елементів тренувального процесу, спрямованих на стимуляцію адаптації та забезпечення відпочинку і відновлення.

Ці явища починають проявлятися з етапу спеціалізованої базової підготовки (третьої етап) і повністю розвиваються на етапах підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

На перших двох етапах (початкової та попередньої базової підготовки) хвилеподібність або відсутня, або виражена слабо. На цих етапах відбувається планомірна комплексна технічна й функціональна підготовка без максимальних навантажень. Можливі лише незначні коливання у спрямованості тренувальних програм або невелике зниження навантаження перед змаганнями.

Таким чином, хвилеподібність навантажень стає більш вираженою та важливою в міру зростання спортивної майстерності та інтенсивності тренувального процесу.

Варіативність навантажень [22, 31]. Принцип варіативності навантажень у спортивному тренуванні обумовлений кількома факторами:

1. Різноманітністю завдань тренувального процесу.
2. Необхідністю ефективного управління працездатністю спортсменів.
3. Важливістю оптимізації процесів відновлення на різних етапах підготовки.

Ця варіативність досягається через:

- використання широкого спектру методів і засобів тренування;

- застосування навантажень різної інтенсивності та обсягу;
- зміну спрямованості впливів на організм спортсмена.

Такий підхід реалізується на всіх рівнях тренувального процесу: від окремих вправ до великих тренувальних циклів.

Переваги варіативності навантажень:

1. Забезпечує всебічний розвиток спортивних якостей.
2. Підвищує працездатність при виконанні різних тренувальних завдань.
3. Дозволяє збільшити загальний обсяг роботи.
4. Сприяє ефективнішому відновленню.
5. Допомагає запобігти перевтомі та перенапруженню функціональних систем організму.

Принцип варіативності навантажень відіграє ключову роль у планомірному розвитку різних аспектів спортивної майстерності та фізичних якостей протягом тренувального макроциклу.

Особливо важливим є застосування цього принципу в процесі технічного вдосконалення спортсмена. Ефективна побудова технічної підготовки вимагає врахування складних взаємозв'язків між руховими навичками та фізичними якостями.

При підвищенні рівня фізичної підготовленості виникає необхідність одночасного вдосконалення рухових навичок. Це означає, що технічні елементи мають адаптуватися та вдосконалюватися відповідно до зростаючого рівня фізичних можливостей спортсмена.

Таким чином, варіативність навантажень дозволяє забезпечити гармонійний розвиток як фізичних якостей, так і технічної майстерності, підтримуючи їх у оптимальному співвідношенні. Це сприяє більш ефективному та збалансованому прогресу спортсмена в рамках тренувального макроциклу.

У сучасному спорті, де кар'єра спортсмена може бути досить тривалою, важливо враховувати необхідність швидкої адаптації до різноманітних змін. Ці зміни можуть включати:

1. Оновлення правил змагань.
2. Удосконалення матеріально-технічного забезпечення тренувань та змагань.
3. Інновації в техніці та тактиці.
4. Нові методи розвитку фізичних якостей.

Крім того, протягом кар'єри змінюються і можливості самого спортсмена:

- спочатку відбувається зростання фізичних якостей та потужності енергозабезпечення;
- потім настає період стабілізації;
- згодом починається поступовий спад.

Здатність спортсмена ефективно адаптуватися до цих змінних умов значною мірою залежить від того, наскільки ефективно принцип варіативності застосовувався в його попередній підготовці.

Таким чином, варіативність у тренувальному процесі не лише сприяє різнобічному розвитку спортсмена, але й підвищує його адаптаційні можливості, що є критично важливим для довготривалого успіху в спортивній кар'єрі.

Циклічність підготовки [29, 31]. Циклічність у спортивній підготовці виражається у регулярному повторенні структурних елементів тренувального процесу. Ці елементи включають окремі тренування, мікроцикли, мезоцикли, періоди та макроцикли.

Така циклічність зумовлена двома основними факторами:

1. Закономірності розвитку спортивної майстерності.
2. Система змагань, яка має відносно стабільну структуру в межах річних, дворічних або чотирирічних циклів.

Необхідність циклічної організації тренувального процесу виникає з кількох причин:

- особливості адаптаційних реакцій організму на тренування різної спрямованості;
- об'єктивна послідовність зміни напрямків тренувального процесу;
- взаємозв'язок між навантаженням, втомою та відновленням;
- кумулятивний ефект навантажень та відстрочений тренувальний ефект.

Ці фактори зумовлюють потребу в структуруванні процесу підготовки на різні цикли – від мікроциклів до багаторічних циклів. Такий підхід дозволяє оптимізувати тренувальний процес, забезпечуючи поступовий і систематичний розвиток спортивної форми.

Регулярне повторення змагань різного рівня в межах річних, дворічних або чотирирічних циклів вимагає відповідної організації підготовки спортсменів. Ця підготовка має забезпечувати планомірний розвиток спортивної майстерності та досягнення найвищих результатів у головних змаганнях.

Хоча дати головних змагань є важливими орієнтирами для планування, вони не є єдиним фактором, що визначає структуру тренувального процесу. Організація різних елементів підготовки (макроциклів, періодів, етапів, мезоциклів) в першу чергу базується на закономірностях розвитку вищої спортивної майстерності.

При цьому важливо знайти баланс між двома аспектами:

1. Раціональна побудова підготовки до головних змагань.
2. Необхідність участі в численних менш значущих змаганнях.

Таким чином, структура та зміст тренувального процесу є результатом компромісу між оптимальною підготовкою до ключових стартів та вимогами поточного змагального календаря. Це дозволяє забезпечити як довгострокове

зростання спортивної майстерності, так і підтримку змагальної форми протягом сезону.

Основні методичні положення, що до принципу циклічності, при побудові тренування вимагають:

- виходити з необхідності систематичного повторення її елементів і одночасної зміни їх змісту відповідно до закономірностей процесу підготовки;

- розглядати будь-який елемент процесу підготовки в його взаємозв'язку з більш і менш великими складовими структури тренувального процесу;

- здійснювати вибір тренувальних засобів, характер і величину навантажень відповідно до вимог етапів, що закономірно чергуються, і періодів підготовки, знаходячи їм відповідне місце у структурі тренувальних циклів.

Єдність і взаємозв'язок структури змагальної діяльності та структури підготовленості [19, 31]. Оптимізація процесу підготовки спортсменів передбачає його цілеспрямованість на формування ефективної структури змагальної діяльності, що забезпечує успішну реалізацію обраної моделі змагальної поведінки. Це досягається шляхом глибокого розуміння факторів, що визначають результативність змагальної діяльності, та їх взаємозв'язків зі структурою підготовленості атлета.

Ключовим аспектом є усвідомлення ієрархічних взаємозв'язків між компонентами змагальної діяльності та підготовленістю спортсмена:

1. Змагальна діяльність як інтегральний показник підготовленості атлета.

2. Ключові елементи змагальної діяльності, специфічні для кожного виду спорту (наприклад, старт, швидкість на дистанції, фініш у циклічних видах; техніко-тактичні елементи у спортивних іграх та єдиноборствах).

3. Інтегральні якості, що обумовлюють ефективність виконання основних компонентів змагальної діяльності.

4. Специфічні фізичні якості, такі як швидко-силові здібності та спеціальна витривалість.

5. Функціональні параметри та характеристики, що визначають рівень розвитку інтегральних якостей (наприклад, для спеціальної витривалості - показники потужності та ємності енергозабезпечення, економічності роботи, стійкості та адаптивності основних функціональних систем).

6. Окремі фізіологічні та біохімічні показники, що впливають на рівень основних функціональних параметрів (наприклад, для максимального споживання кисню – відсоток повільних м'язових волокон, об'єм серця, серцевий викид, капіляризація м'язів, активність аеробних ферментів).

Даний підхід оптимізує управління спортивною підготовкою, забезпечуючи тісну інтеграцію структури змагальної діяльності та відповідної структури підготовленості з методологією діагностики функціональних можливостей атлетів. Він також враховує характеристики

модельних параметрів різних рівнів і використовує систему засобів і методів, спрямованих на вдосконалення компонентів підготовленості та змагальної діяльності.

Ключовим аспектом реалізації цього принципу є проактивне моделювання змагальної діяльності в процесі підготовки. Це включає не лише теоретичне прогнозування, а й практичне відтворення спортсменом прогнозованих параметрів майбутньої діяльності за допомогою спеціально-підготовчих вправ. Спочатку це стосується окремих компонентів змагальної діяльності, а згодом і їхніх цілісних форм.

Цей принцип визначає пріоритетну спрямованість підготовки та співвідношення засобів, що сприяють розвитку різних складових спортивної майстерності. Вже на ранніх етапах багаторічного вдосконалення зміст підготовки значною мірою орієнтований на створення необхідного фундаменту для ефективної змагальної діяльності в конкретному виді спорту.

На етапі спеціалізованої базової підготовки та наступних етапах обсяг засобів спеціально-підготовчої спрямованості, особливо тих, що максимально наближені до специфіки змагальної діяльності, постійно зростає. Селективне вдосконалення компонентів, що забезпечують успіх у змагальній діяльності, органічно поєднується із засобами інтегрального впливу, які консолідують усі компоненти підготовленості спортсмена в умовах, характерних для ефективної змагальної діяльності.

У кожному макроциклі забезпечується інтеграція та взаємозв'язок між структурою змагальної діяльності та структурою підготовленості спортсмена. Цикл починається з розвитку різноманітних якостей та здібностей, які формують необхідний фундамент для подальшої ефективної спеціальної підготовки.

З часом підготовка набуває все більш специфічного характеру, адаптуючись до вимог майбутньої змагальної діяльності. Зростає значення інтегральної підготовки, яка ґрунтується на моделюванні різних компонентів змагальної діяльності.

Паралельно збільшується роль активної змагальної практики, яка підпорядковується завданню планомірного досягнення модельних параметрів цілісної змагальної діяльності. Це дозволяє спортсмену поступово наближатися до оптимальної форми, необхідної для успішного виступу на ключових змаганнях.

Такий підхід забезпечує послідовне та систематичне вдосконалення всіх аспектів підготовленості спортсмена, гарантуючи, що кожен етап підготовки логічно пов'язаний з наступним і спрямований на досягнення кінцевої мети - максимальної ефективності в змагальній діяльності.

Єдність та взаємозв'язок тренувального процесу та змагальної діяльності із позатренувальними факторами [31]. У сучасному спорті вищих досягнень все більшого значення набувають позатренувальні та позазмагальні фактори. Це обумовлено кількома ключовими причинами:

1. Вичерпання потенціалу традиційних методів підготовки: Інтенсивні дослідження в галузі спортивної науки та суміжних дисциплін (кінезіології, спортивної морфології, фізіології, біохімії, спортивної медицини, психології спорту тощо) призвели до оптимізації більшості аспектів техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовки спортсменів.

2. Зростання впливу зовнішніх факторів: Спостерігається тенденція до підвищення результативності за рахунок удосконалення спортивного обладнання, екіпірування, використання дозволених засобів стимуляції ефективності, застосування високогірної підготовки, сучасних тренажерних і діагностичних комплексів.

3. Комерціалізація та політизація спорту: Це призводить до впровадження найсучасніших досягнень науково-технічного прогресу у сферу спортивної підготовки. Державні діячі та великі корпорації прагнуть асоціювати свою діяльність з розвитком спорту вищих досягнень та встановленням нових рекордів.

4. Зростання ролі організаційно-управлінського та соціокультурного середовища: Підвищується вплив на ефективність тренувального процесу факторів, пов'язаних з організацією, управлінням, мотивацією та соціокультурним оточенням спортсмена. Сприятливе середовище стає критично важливим для успішної підготовки як окремих атлетів, так і цілих команд.

Очевидною стає потреба у виокремленні нового принципу спортивної підготовки – принципу єдності тренувального процесу та змагальної діяльності з позатренувальними і позазмагальними факторами. Цей принцип передбачає врахування потенціалу підвищення спортивних досягнень за рахунок наступних аспектів:

- впровадження засобів відновлення та стимуляції працездатності атлетів;
- розробка та застосування спеціалізованих дієт, що відповідають специфіці конкретного виду спорту та особливостям підготовки спортсменів;
- використання середньогірного, високогірного та штучного гіпоксичного тренування;
- розробка методик подолання порушень циркадних ритмів, спричинених далекими перельотами до місць підготовки та змагань;
- застосування передового спортивного обладнання та екіпірування;
- використання високоточної діагностичної та керувальної апаратури, ефективного тренажерного устаткування;
- формування оптимальних організаційно-управлінських моделей підготовки та забезпечення життєдіяльності спортсменів.

Можна констатувати, що в сучасному спорті рівень досягнень визначається як ефективністю традиційної спортивної підготовки, так і комплексним використанням можливостей різноманітних позатренувальних факторів. Ця дуальність підкреслює необхідність холістичного підходу до

спортивної підготовки, який враховує всі аспекти, що можуть вплинути на результативність атлета.

Взаємозв'язок процесу підготовки із профілактикою перетренованості, травматизму та захворювань [31]. Сучасний спорт високих досягнень характеризується екстремальними фізичними та психічними навантаженнями, які часто посилюються складними кліматичними умовами (спека, середньогір'я, високогір'я). Це перетворило спорт на сферу діяльності, що становить значний ризик для здоров'я атлетів.

Спортивні травми, перетренованість і професійні захворювання суттєво знижують ефективність тренувальної та змагальної діяльності. Ці фактори часто призводять до передчасного завершення кар'єри спортсменів, особливо найбільш обдарованих, а в деяких випадках – до серйозних порушень здоров'я.

Дослідження цієї проблематики демонструють, що більшість факторів ризику та причин перетренованості, спортивного травматизму й захворювань пов'язані безпосередньо зі сферою спортивної підготовки. Вони є наслідком:

- нераціональної побудови тренувального процесу;
- надмірних навантажень;
- застосування травмонебезпечних засобів і методів підготовки;
- використання неякісного спортивного обладнання й устаткування;
- зловживання допінгом;
- несприятливих умов навколишнього середовища.

Ці фактори підкреслюють необхідність комплексного підходу до організації спортивної підготовки, який би враховував не лише аспекти підвищення результативності, але й збереження здоров'я та довголіття спортсменів у професійному спорті.

Оптимально структурований процес підготовки спортсменів повинен не лише вирішувати завдання фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки, але й включати систематичну роботу з профілактики перетренованості, спортивного травматизму та професійних захворювань.

Існує нагальна потреба виокремити профілактику травматизму і професійних захворювань як один зі специфічних принципів спортивної підготовки, використовуючи природні методи і засоби спортивної підготовки та врахування особливостей навколишнього середовища.

Реалізація цього принципу передбачає інтеграцію профілактичних заходів у процес підготовки та змагальної діяльності. Ключовими напрямками вдосконалення роботи мають стати:

1. Покращення матеріально-технічного й організаційного забезпечення тренувального та змагального процесів.
2. Оптимізація структури багаторічної та річної підготовки.
3. Методологічно обґрунтований вибір і застосування засобів і методів техніко-тактичної й фізичної підготовки.
4. Врахування кліматичних, географічних і погодних умов місць проведення тренувань і змагань.

5. Забезпечення відповідності засобів і методів підготовки, тренувальних і змагальних навантажень індивідуальним особливостям, функціональним можливостям і поточному стану спортсмена.

6. Розробка оптимальної системи харчування, відновлення та стимуляції працездатності, активізації адаптаційних реакцій.

7. Впровадження регулярного моніторингу реакцій термінової та довготривалої адаптації на тренувальні та змагальні навантаження з подальшою корекцією тренувального процесу.

Усунення факторів ризику перетренованості, спортивних травм і захворювань у кожному з зазначених напрямків є важливим засобом підвищення майстерності спортсменів. Це забезпечує успішні виступи на змаганнях, тривалу спортивну кар'єру та відсутність проблем зі здоров'ям після її завершення.

Необхідність виділення цього принципу переконливо підтверджується інтеграцією знань у галузі спортивної підготовки та спортивної медицини, особливо в таких областях, як перетренованість, використання фармакологічних засобів у спорті, допінг, харчування, дегідратація, середньогір'я та високогір'я, профілактика травматизму та реабілітація.

Контрольні питання до розділу 4

1. Яка мета спортивного тренування?
2. Які основні завдання вирішуються в процесі спортивного тренування?
3. Що входить до технічної підготовки спортсмена?
4. Як удосконалення тактики допомагає спортсменам у змаганнях?
5. Які рухові здібності розвиваються під час фізичної підготовки спортсменів?
6. Яка роль психологічної підготовки у спортивному тренуванні?
7. Чому важливо поєднувати різні види підготовки (технічну, тактичну, фізичну, психологічну) у тренувальному процесі?
8. Як технічне вдосконалення спортсмена залежить від рівня розвитку рухових якостей?
9. Яка роль економічності техніки у спортивних досягненнях?
10. Як тактична готовність пов'язана з технічним, функціональним і психологічним станом спортсмена?
11. На які чотири групи умовно поділяються засоби спортивного тренування?
12. Що входить до загально-підготовчих вправ і яку роль вони відіграють?
13. Яку мету мають допоміжні (напівспеціальні) вправи?
14. Яка роль спеціально-підготовчих вправ у системі тренування кваліфікованих спортсменів?
15. Яка різниця між спеціально-підготовчими (підвідними) і імітаційними вправами?

16. Чому важливо не захоплюватися відпрацюванням прийомів з манекеном?
17. Які фізичні якості розвивають імітаційні вправи?
18. Яка роль змагальних вправ у підготовці спортсмена?
19. Що передбачає наближення до змагальних вправ в дзюдо та самбо?
20. Які елементи маневрування використовуються для підготовки до змагань?
21. Як використовуються спеціально-підготовчі та імітаційні вправи у процесі тренувань новачків і спортсменів молодших розрядів?
22. Чому важливо використовувати різноманітні спеціальні вправи протягом всього підготовчого та основного періоду тренування?
23. Які завдання виконують змагальні вправи в дзюдо та самбо?
24. Як впливають різні види маневрування на підготовку спортсмена до змагань?
25. Які засоби спортивного тренування спрямовані на розвиток різних рухових якостей і функціональних можливостей організму?
26. Що слід розуміти під методами спортивної підготовки?
27. На які три групи умовно діляться методи спортивної підготовки?
28. Як використовуються словесні методи у процесі спортивного тренування?
29. Які словесні методи згадані в тексті?
30. Яка роль наочних методів у спортивному тренуванні?
31. Які допоміжні засоби демонстрації використовуються у спортивній практиці?
32. Які види орієнтирів розрізняють у спортивних тренуваннях?
33. На які дві групи умовно поділяють практичні методи?
34. Що передбачає метод розучування вправи в цілому?
35. Як використовуються підвідні вправи у тренувальному процесі?
36. Що таке імітаційні вправи та як їх застосовують?
37. Від чого залежить ефективність методів, спрямованих на освоєння спортивної техніки?
38. Які прийоми рекомендуються для підбору вправ на основі їх структурних відносин?
39. Які показники визначають структуру практичних методів тренування?
40. Чим характеризується безперервний метод тренування?
41. Як використовуються вправи в рамках інтервального методу тренування?
42. Яка різниця між узагальненим та вибіркоvim характером тренування?
43. Яка роль ігрового методу в спортивному тренуванні?
44. Як метод змагання впливає на підготовку спортсмена?
45. Які приклади ускладнення та полегшення умов змагань наведені в тексті?

46. Що є метою кожного тренувального заняття у процесі підготовки спортсмена?
47. Які фактори впливають на організацію тренувань?
48. Які основні завдання вирішують секції дзюдо та самбо?
49. Які форми проведення занять рекомендуються для тренувань?
50. Які переваги та недоліки має індивідуальне тренування?
51. Як групові тренування створюють змагальну атмосферу?
52. У чому полягає специфіка фронтального формату тренувань?
53. Які спортсмени можуть використовувати вільну форму тренувань і чому?
54. Що таке стаціонарний формат тренувань і які його переваги?
55. Яким чином організуються тренування у круговій формі?
56. Які три види занять виділяються у підготовці дзюдоїста та самбіста?
57. Чим характеризуються позаурочні (самостійні) форми занять?
58. Які типи занять виділяються залежно від характеру поставлених завдань?
59. Яка мета навчальних занять у спортивному тренуванні?
60. Як відновлювальні заняття сприяють адаптаційним реакціям організму спортсмена?
61. Які основні етапи аналізу спортивної майстерності супротивників ви виділяєте?
62. Які завдання тренера перед змаганнями з дзюдо та самбо щодо установки спортсменів на результат?
63. Які плюси можна відзначити у залученні всіх дзюдоїстів та самбістів до аналізу майстерності майбутніх суперників?
64. Які основні моменти аналізу тренувань і змагань ви вважаєте найбільш важливими для підвищення результативності спортсменів?
65. Як тренер може підтримувати і підтримує інтерес спортсменів до теоретичних занять, зокрема аналізу спортивної майстерності супротивників?
66. Які основні частини складають навчальне заняття з дзюдо та самбо?
67. Які завдання передбачені для підготовчої частини навчального заняття?
68. Які види вправ включає загальнорозвиваюча частина навчального заняття?
69. Які спеціальні вправи проводяться після загальнорозвиваючої частини навчального заняття?
70. Які завдання передбачені для основної частини навчального заняття?
71. Які форми роботи використовуються в основній частині заняття?
72. Які завдання передбачені для заключної частини навчального заняття?
73. Які засоби використовуються для активізації відновних процесів в організмі під час заключної частини заняття?

74. Які основні частини складають навчально-тренувальне заняття з дзюдо та самбо?
75. Які завдання передбачені для підготовчої частини навчально-тренувального заняття?
76. Які види вправ включає підготовча частина навчально-тренувального заняття?
77. Які завдання передбачені для основної частини навчально-тренувального заняття?
78. Які форми роботи використовуються в основній частині навчально-тренувального заняття?
79. Які завдання передбачені для заключної частини навчально-тренувального заняття?
80. Які основні частини складають тренувальне заняття з дзюдо та самбо?
81. Які завдання передбачені для підготовчої частини тренувального заняття?
82. Які види вправ включає підготовча частина тренувального заняття?
83. Які завдання передбачені для основної частини тренувального заняття?
84. Які форми роботи використовуються в основній частині тренувального заняття?
85. Які завдання передбачені для заключної частини тренувального заняття?
86. Які основні ролі в суддівстві змагань у дзюдо та самбо?
87. Яке значення має виконання суддівських обов'язків для спортсменів?
88. Які завдання вирішує зарядка перед тренуванням у дзюдо та самбо?
89. Які види вправ включає в себе ранкова зарядка для дзюдоїстів та самбістів?
90. Які користі можуть мати заняття іншими видами спорту для спортсменів у дзюдо та самбо?
91. Які основні принципи спортивної підготовки Вам відомі?
92. Що таке принцип спрямованості до вищих досягнень і як він реалізується?
93. У чому полягає сутність принципу поглибленої спеціалізації?
94. Як реалізується принцип безперервності тренувального процесу?
95. Що означає принцип єдності загальної та спеціальної підготовки?
96. Як проявляється принцип єдності поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень?
97. У чому полягає сутність принципу хвилеподібності навантажень?
98. Яка роль принципу варіативності навантажень у спортивній підготовці?
99. Що таке принцип циклічності підготовки і як він реалізується?

100. Як взаємопов'язані структура змагальної діяльності та структура підготовленості спортсмена?

101. Які нові принципи спортивної підготовки згадуються в тексті і чому вони важливі?

102. Як принцип єдності та взаємозв'язку тренувального процесу з позатренувальними факторами впливає на підготовку спортсменів?

103. Чому важливо враховувати профілактику перетренованості, травматизму та захворювань у процесі спортивної підготовки?

104. Як змінюється застосування принципу хвилеподібності навантажень на різних етапах багаторічної підготовки спортсмена?

105. Які фактори впливають на ефективність тренувань та змагань атлетів згідно з текстом?

106. Як реалізується принцип максимальних навантажень на пізніх етапах спортивної кар'єри?

107. Яка роль загальної підготовки в спортивному тренуванні і як вона змінюється з ростом майстерності спортсмена?

108. Які основні напрямки вдосконалення роботи з профілактики травматизму і захворювань у спорті згадуються в тексті?

109. Як принцип циклічності впливає на організацію тренувального процесу?

110. Які переваги дає застосування принципу варіативності навантажень у спортивній підготовці?

РОЗДІЛ 5 ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ З ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ

5.1. Правила змагань з обраного виду спорту. Основні розділи правил змагань. Види змагань. Склад учасників, склад суддівської колегії, порядок визначення переможців

План:

1. Основні розділи правил змагань з дзюдо та самбо. Види змагань в дзюдо та самбо.

2. Склад учасників змагань та суддівської колегії в дзюдо та самбо.

3. Порядок визначення переможців в дзюдо та самбо.

1. Основні розділи змагань в дзюдо та самбо [1, 12, 32, 33]: організація і проведення змагань, учасники змагань, суддівська колегія, правила суддівства.

Характер змагань визначається Положенням в кожному окремому випадку.

За умовами проведення змагання поділяються на:

- особисті;
- особисто-командні;
- командні.

В особистих змаганнях визначаються тільки особисті результати та місце кожного учасника у своїх вагових категоріях.

В особисто-командних змаганнях визначаються особисті місце учасників, а місце команди визначається залежно від особистих результатів її учасників відповідно до Положення.

У командних змаганнях команди зустрічаються одна з одною, і за результатами цих зустрічей визначаються місце команд.

Ранг змагання визначається відповідно до Єдиної спортивної класифікації України.

2. Склад учасників змагань та суддівської колегії в дзюдо та самбо [1, 12, 32, 33]. Змагання проводяться в спортивних дисциплінах (вагових категоріях) відповідно до правил змагань з дзюдо та самбо.

Учасники змагань поділяються на вагові категорії (відповідно до виду спорту).

У вікових категоріях чоловіків і жінок можуть проводитися змагання на звання абсолютного чемпіона без поділу учасників на вагові категорії. Мінімальна вага учасників таких змагань регулюється Положенням.

Умови допуску учасників до змагань, їх належність до спортивних організацій, кваліфікація і вік, а також перелік документів, що надаються до мандатної комісії, передбачаються Положенням про змагання.

Учасники міжнародних змагань, передбачених календарем Міжнародної Федерації самбо (ФІАС) та Міжнародної Федерації дзюдо (IJF), повинні мати міжнародну ліцензію учасника змагань, страховий поліс [32].

До участі у чемпіонатах, першостях України, Всеукраїнських змаганнях допускаються тільки члени Федерації самбо та дзюдо України [33].

Спортсмени зобов'язані мати спортивну страховку.

Учасники змагань мають бути одягнені в спеціальну форму, що використовується під час тренувань та змагань по дзюдо та самбо.

Учасники змагань з дзюдо поділяються на вагові категорії [12]:

1) Молодші діти (від 9 до 11 років):

хлопчики: 26, 29, 32, 35, 38, 42, 46, 50, 50+ кг

дівчата: 22, 25, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 48+ кг

2) Діти (від 11 до 13 років):

хлопчики: 30, 34, 38, 42, 46, 50, 55, 60, 60+ кг

дівчата: 25, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, 52+ кг

3) Молодші юнаки (від 13 до 15 років):

юнаки: 34, 38, 42, 46, 50, 55, 60, 66, 73, 73+ кг

дівчата: 32, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 63+ кг

4) Юнаки (від 14 до 16 років):

юнаки: 42, 46, 50, 55, 60, 66, 73, 81, 81+ кг

дівчата: 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, 70+ кг

5) Молодші кадети (від 15 до 17 років), кадети (від 15 до 18 років):

юнаки: 46, 50, 55, 60, 66, 73, 81, 90, 90+ кг

дівчата: 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, 70+ кг

6) Юніори (від 15 до 21 років), молодь (від 15 до 23 років), дорослі (від 15 років і старші):

чоловіки: 60, 66, 73, 81, 90, 100, 100+ кг

жінки: 48, 52, 57, 63, 70, 78, 78+ кг.

Перелік вагових категорій визначається Регламентом. Кожен учасник допускається до змагань тільки в одній ваговій категорії, що відповідає його вазі на момент офіційного зважування.

У вікових категоріях чоловіків і жінок можуть проводитися змагання на звання абсолютного чемпіона без поділу учасників на вагові категорії. Мінімальна вага учасників таких змагань регулюється Регламентом.

Учасники змагань зі спортивного та бойового самбо поділяються на вагові категорії [32]:

1) Підлітки (12-14 років):

юнаки: 35, 38, 42, 46, 50, 54, 59, 65, 71, 71+ кг

дівчата: 34, 37, 40, 43, 47, 51, 55, 59, 65, 65+ кг

2) Кадети (14-16 років):

юнаки: 46, 49, 53, 58, 64, 71, 79, 88, 88+ кг

дівчата: 41, 44, 47, 50, 54, 59, 65, 72, 72+ кг

3) Юнаки (16-18 років):

юнаки: 53, 58, 64, 71, 79, 88, 98, 98+ кг

дівчата: 47, 50, 54, 59, 65, 72, 80, 80+ кг

4) Юніори (18-20 років):

юнаки: 58, 64, 71, 79, 88, 98, 98+ кг

дівчата: 50, 54, 59, 65, 72, 80, 80+ кг

5) Дорослі (18 років і старше):

чоловіки: 58, 64, 71, 79, 88, 98, 98+ кг

жінки: 50, 54, 59, 65, 72, 80, 80+ кг

6) Майстри (35 років і старше):

чоловіки: 62, 68, 74, 82, 90, 100, 100+ кг

жінки: 56, 60, 64, 68, 72, 80, 80+ кг.

Учасники змагань з пляжного самбо поділяються на вагові категорії

[32]:

1) Підлітки (12-14 років):

юнаки: 38, 46, 55, 65, 65+ кг

дівчата: 37, 43, 51, 59, 59+ кг

2) Кадети (14-16 років):

юнаки: 46, 53, 64, 71, 71+ кг

дівчата: 41, 47, 54, 59, 59+ кг

3) Юнаки (16-18 років):

юнаки: 50, 58, 71, 88, 88+ кг

дівчата: 44, 50, 59, 72, 72+ кг

4) Юніори (18-20 років):

юнаки: 50, 58, 71, 88, 88+ кг

дівчата: 44, 50, 59, 72, 72+ кг

5) Дорослі (18 років і старше):

чоловіки: 58, 71, 88, 88+ кг

жінки: 50, 59, 72, 72+ кг

6) Майстри (35 років і старше):

7) чоловіки: 58, 71, 88, 88+ кг

8) жінки: 50, 59, 72, 72+ кг.

Учасник змагань зобов'язаний [1, 32, 33]:

1) Знати і виконувати Правила змагань та Положення про них.

2) Виконувати вимоги суддів.

3) Негайно з'являтися до суддів за їх викликом, виконуючи їх розпорядження щодо Правил змагань.

4) За неможливістю з будь-яких причин продовжувати змагання необхідно терміново повідомити про це суддівську колегію.

5) Обмінюватися з суперником потисненням рук перед поєдинком і після нього (самбо), поклон (дзюдо).

6) Коректно вести себе по відношенню до учасників змагань, суддів та інших працівників, що проводять і обслуговують змагання, а також стосовно глядачів.

7) Бути поголеним або мати коротку бороду, коротко підстриженими нігтями, в охайному спортивному костюмі.

Права учасника змагань[1, 12, 32, 33]:

1) Звертатися до суддів через представника своєї команди під час проведення особистих змагань, за відсутністю представника – звертатися безпосередньо до головного судді

2) За 1 годину до початку зважування проводити контроль власної ваги на вагах офіційного зважування.

3) Своєчасно одержувати необхідну інформацію щодо ходу змагань (програму змагань, зміни в програмі змагань, склад пар чергового кола, результати поєдинків тощо).

4) За необхідністю користуватися медичною допомогою в процесі однієї сутички (до 3 хв).

Форма учасників змагань з дзюдо [1, 12, 33]. Учасники змагань повинні бути одягнені в дзюдогі, що відповідають таким вимогам:

1) Виготовлені з бавовни чи схожого матеріалу, мають належний вигляд (без дір і розривів), матеріал не має бути надмірно жорстким і товстим, щоб не перешкоджати захопленням суперника. Штани та куртка мають бути одного виробника та одного кольору (білого або синього).

2) Учасник, який викликається першим, повинен бути одягнений у дзюдогі білого кольору, учасник, який викликається другим – синього.

3) Куртка має бути такої довжини, щоб повністю покривати 2/3 стегна, достатньо широкою, щоб ліва пола заходила на праву не менше ніж на 20 см на рівні нижньої частини грудної клітки.

4) Між рукою та курткою по всій довжині рукава має бути простір 10-15 см, комір куртки має бути завтовшки щонайменше 1 см і завширшки 4-5 см.

5) Штани мають бути досить довгими, щоб закривати ноги максимально до гомілковостопного суглоба чи щонайменше до точки, що на 5 см вище від нього, між ногою та штаниною по всій довжині має бути простір 10-15 см.

6) Міцний пояс завширшки 4-5 см, колір якого відповідає кваліфікації спортсмена, має бути двічі обгорнутий та зав'язаний на рівні талії пласким вузлом, щільно фіксуючи куртку, не даючи їй можливості вільно вистромлятися з-під нього. Довжина пояса має бути такою, щоб залишалися кінці завдовжки 20-30 см.

7) Учасники жіночої статі повинні одягати під куртку трико з короткими рукавами або міцну довгу футболку з круглим коміром, що заправляється у штани, білого чи майже білого кольору.

На дзюдогі допускається таке маркування:

1) Наспинна нашивка розміром не більше ніж 38 x 39 см, що розміщується на спині на 3 см нижче за комір куртки, із зазначенням прізвища спортсмена, країни (олімпійська аббревіатура) та/або спортивної

організації. Розміри написів мають бути щонайбільше 7 см заввишки та 30 см завдовжки.

2) Державний Герб (прапор) зліва на грудях. Максимальний розмір – 100 см²

3) Допускається нашивання реклами або стрічок національних кольорів на плечі з обох боків куртки (від коміра через плече вниз по рукаву) завдовжки не більше ніж 25 см і завширшки до 5 см.

4) На поясі, на лівому передньому боці низу поли куртки і зверху передньої частини штанів може бути написано (надруковано чи вишито) прізвище спортсмена (щонайбільше – 3 x 10 см).

5) Дзюдогі повинна відповідати вимогам МФД (контроль відповідності здійснюється також спеціальним приладом – сокутейкі).

Форма учасників змагань зі спортивного самбо [32]. На офіційних змаганнях НФСУ допускається використання тільки сертифікованої форми самбо зі знаком відповідності НФСУ.

Форма учасника включає куртку самбо, черевики самбо, шорти самбо. Для учасниць – майка білого кольору (іншого кольору, брудні, рвані і з розтягнутим коміром майки не допускаються).

Куртка самбо червоного і синього кольору спеціального крою і пояс до неї виготовляються з бавовняної тканини. Рукав куртки має доходити до кисті руки, ширина рукава має забезпечувати за всією довжиною просвіт між рукою і тканиною не менше 10 см. Для протягування поясу лінією талії робляться два прорізи на відстані 5 см попереду і позаду від бокового шва. Пояс має бути протягнутий в ці прорізи, двічі охоплювати і щільно облягати тулуб і зав'язуватися спереду вузлом, який скріплює обидва витка. Поли куртки мають бути нижче лінії поясу на 25-30 см, довжина кінців зав'язаного поясу не може перевищувати довжину поли куртки.

Черевики самбо червоного, синього або комбінованого (червоно-синього) кольору виготовляються з м'якої шкіри або синтетичної тканини, з м'якою підошвою, без жорстких частин, що виступають. Усі шви закладені всередину. Щиколотки і стопа в області суглоба великого пальця захищаються прокладками, закритими зверху шкірою.

Шорти самбо виготовляються з вовняного, напівшерстяного або синтетичного трикотажу червоного і синього кольору, зверху вони доходять до лінії поясу, знизу прикривають верхню третину стегна.

На офіційних змаганнях допускається використання форми самбо відповідно до вимог, встановлених цими Правилами та спортивним Регламентом НФСУ.

На всіх офіційних змаганнях НФСУ допускається використання тільки сертифікованої форми самбо і захисної екіпіровки для бойового самбо.

Форма учасників змагань з бойового самбо [32] складається з куртки самбо, черевиків самбо, шортів самбо і захисного спорядження. Для учасниць – захисний бандаж на грудях під майкою білого кольору (майки із малюнками і написами, брудні, рвані і з розтягнутим коміром – не

дозволяються). Вимоги до форми такі ж самі як і в спортивному самбо але є додаткова захисна екіпіровка, що включає:

- 1) Шолом з відкритим підборіддям і лицьовою частиною (червоний, синій).
- 2) Капа.
- 3) Твердий бандаж (мушля).
- 4) Рукавички для бойового самбо (ударно-захватні).
- 5) Накладки на ноги, які закривають передню поверхню гомілки і шнурівку.

7) Захисний бандаж для грудей у жінок.

Тейпування кистей рук заборонено, бинтування кистей рук дозволено м'якими еластичними бинтами за бажанням спортсмена.

Форма учасників змагань з пляжного самбо [32] включає спеціальну куртку самбо полегшеного крою (білого кольору) з поясом (червоного або синього кольору), шорти (червоного або синього кольору), накладки на гомілки (червоного або синього кольору) – для чоловіків і жінок. Жінки під курткою та шортами носять купальник.

Куртка самбо спеціального крою і пояс до неї мають виготовлятися з бавовняної тканини. Для протягування поясу лінією талії робляться два прорізи на відстані 5 см попереду та позаду бокового шва. Пояс має бути протягнутий в ці прорізи, двічі охоплювати і облягати тулуб і зав'язуватися спереду вузлом, який скріплює витки.

Шорти самбо червоного або синього кольору мають бути виготовлені з бавовняної тканини. Зверху вони доходять до лінії поясу, а знизу – до рівня коліна.

На офіційних змаганнях допускається використання форми самбо відповідно до вимог, встановлених цими Правилами та спортивним Положенням НФСУ.

Склад суддівської колегії в самбо [12, 32]. Склад суддівської колегії затверджується відповідною Федерацією.

До суддівської колегії входять: головна суддівська колегія – головний суддя, заступник головного судді, керівники килимів, головний секретар; судді – арбітри, бокові судді, судді-секундометристи, секретарі, інформатори, судді при учасниках; обслуговуючий персонал – коментатори, лікарі, комендант та ін.

Сутичку самбістів судить бригада в складі: основна суддівська трійка (арбітр та два бокових судді), суддя-хронометрист, технічний секретар і інформатор.

Дії самбістів в сутичці оцінює нейтральна суддівська бригада: арбітр та два бокових судді, що представляють три різні команди. Кожен з них приймає рішення по оцінці дій спортсменів самостійно і при розборі протестів і спірних моментів зобов'язаний аргументувати свої дії відповідними положеннями Правил.

Суддя зобов'язаний мати суддівську форму, суддівський квиток, ліцензію судді, Правила змагань і свисток.

Суддівська форма складається з сорочки білого кольору з різнокольоровими рукавами (правий рукав – червоний, лівий – синій), білих штанів, шкарпеток і спортивного взуття, затверджена ФІАС. На грудях зліва – емблема судді відповідної категорії.

Кожен суддя виконує обов'язки відповідно до Правил змагань.

Склад суддівської колегії в дзюдо [12, 33]. Склад суддівської колегії затверджується ФДУ, або організацією що проводить змагання.

До суддівської колегії змагань входять:

- суддівська комісія;
- головний суддя;
- головний секретар;
- заступники головного судді;
- рефері;
- судді-секундометристи;
- судді-інформатори;
- судді при учасниках;
- секретарі;
- технічні секретарі;
- лікар змагань;
- комендант змагань.

Сутичку спортсменів судить бригада в складі: рефері, два судді (з системами відео контролю), заступник головного судді на татамі, судді-секундометристи, судді-інформатори і технічний секретар. Дії спортсменів оцінює бригада суддів: рефері і два судді з системами відео контролю. Кожен з них приймає рішення по оцінці дій спортсменів самостійно і при розгляді суперечливих моментів зобов'язаний аргументувати свої дії відповідними пунктами Правил.

Оцінки і покарання спортсменів рефері показує першим. Якщо судді не згодні, вони висловлюють своє рішення за допомогою системи радіозв'язку (або іншим чином), відповідно до правила «більшість з трьох» (якщо двоє суддів мають однакову думку при винесенні будь-якого рішення (оцінки, покарання або їх скасування), то воно приймається всією бригадою суддів).

Суддя зобов'язаний мати суддівську форму, затверджену ФДУ, документ, що підтверджує кваліфікаційну категорію спортивного судді, суддівську емблему відповідної категорії.

Свої дії судді зобов'язані виконувати відповідно з діючими Правилами.

Дослідження і вдосконалення автоматизованої системи підтримки прийняття рішень в дзюдо вивчалась багатьма дослідниками [11, 27, 28, 34, 38, 39, 40, 41]. Система відео контролю (care-system), що визначена в дійсних Правилах, є виключною компетенцією суддів і комісара татамі, і ніхто не може втручатися або визначати порядок її використання поза вказаними Правилами [12, 33].

Використовується в наступних випадках:

1) Для контролю поточної зустрічі комісар татамі або члени суддівської комісії можуть переривати, зупиняти зустріч і проводити наради з рефері і суддями для оперативного розбору складних ситуацій і прийняття правильного рішення.

2) Заступник головного судді на татамі може ствердним жестом показати на відсутність необхідності обговорення всіма суддями (без зупинки зустрічі), коли, на його думку, і/або після перегляду відео контролю, його думка відповідає прийнятому рефері і суддями рішенню.

Обов'язково переглядати повтор в «Системі відео контролю» для підтримки суддівських рішень, прийнятих на татамі, з наступних питань:

1) Будь-які рішення, пов'язані з діями, що збігаються з часом закінчення основної зустрічі.

2) Контратаки, коли може бути складність у визначенні, хто з учасників першим впав на спину, що впливає на результат зустрічі.

3) Помилка у визначенні учасника (білого або синього), якому дали оцінку.

4) При винесенні покарання «Хансоку Маке».

Перегляд «системи відео контролю» і подальша взаємодія з рефері і суддями, залишається на розсуд комісара татамі або головного судді змагань.

Нікому не дозволено користуватися або просити скористатися системою відео контролю, крім суддів, які обслуговують цю сутичку, комісара татамі та головного судді змагань [39].

Склад суддівської колегії в самбо [12, 32]. До суддівської колегії змагань входять:

- суддівська комісія;
- головний суддя;
- головний секретар;
- заступники головного судді;
- арбітр;
- бокові судді;
- судді-секундометристи;
- суддя оператор електронного табло;
- суддя-інформатор;
- суддя на контролі форми учасників;
- технічні секретарі;
- лікар змагань;
- комендант змагань.

3. Порядок визначення переможців в дзюдо та самбо.

Порядок зустрічей між учасниками в кожній ваговій категорії (командами), визначається жеребкуванням.

Олімпійська система змагань з втішними зустрічами від півфіналістів (дзюдо) та фіналістів (самбо) [1, 12, 32, 33]: у змаганнях з дзюдо та самбо, як правило, розігрується чотири медалі. Одна золота, одна срібна і дві

бронзові. Спортсменів одній ваговій категорії ділять на дві групи А і Б. У кожній з цих груп ведеться виявлення найсильнішого, які потім зустрінуться у фінальному поєдинку і вирішать долю срібних та золотих медалей. Боротьбу за бронзові медалі ведуть ті дзюдоїсти, які зазнають поразки від одного з суперників, не дійшовши до фінального поєдинку - вони отримують право на «втішні» зустрічі і вирішують долю двох бронзових медалей.

Крім того, спортсмен отримує право на «втішні» зустрічі за умови, що суперник, якому він програв, виграє всі свої наступні поєдинки аж до півфінального в дзюдо та фінального в самбо. «Втішання» від півфіналістів (дзюдо) та фіналістів (самбо) також проводиться в двох підгрупах, тому і бронзових нагород дві. Щоб посісти третє місце спортсмен, що втішається повинен буде здобути перемоги над суперниками, які також зазнали поразки від одного з півфіналістів (дзюдо) та фіналістів (самбо) його групи, а потім в заключному фінальному поєдинку він зустрінеться з одним з півфіналістів протилежної групи (це спортсмен, який програв сутичку за вихід в фінал).

Це основна система проведення змагань в дзюдо та самбо - «олімпійська», але є й інші - «колова» і «змішана».

Колова система змагань [1, 12, 32, 33]: використовується, коли в одній з вагових категорій кількість суперників не перевищує п'яти осіб. Вони борються між собою за принципом кожен з кожним, виявляючи переможця і призерів за кількістю здобутих перемог (у разі рівної кількості перемог, перевагу отримує спортсмен, який набрав більшу суму балів в ході своїх поєдинків). Колова система передбачає по одній з кожних нагород: золоту, срібну і бронзову.

1. Якість перемоги оцінюється кількістю очок:

1) Перемога «ІППОН» – 10 очок.

2) Перемога з перевагою «ВАЗА-АРІ» – 1 очко.

2. Критерії визначення переможця у коловій системі:

1) Найбільша кількість перемог.

2) Найбільша сума виграшних очок.

3) Пряме порівняння (якщо два учасники мають однакову кількість перемог і суму очок, учасник, який переміг у сутичці між ними визначається кращим).

4) Найменший час, затрачений на всі переможні поєдинки.

3. Учасники однієї команди зустрічаються в першій зустрічі, якщо цих спортсменів неможливо розвести по підгрупах.

Змішана система змагань [1, 12, 32, 33]: використовується, коли у ваговій категорії 6-8 суперників. Вони діляться на дві групи і всередині своїх груп борються за коловою системою. Потім спортсмен посів перше місце в групі А бореться зі спортсменом, який посів друге місце в групі Б, і навпаки переможець групи Б бореться зі спортсменом, який демонстрував невідому другий результат в групі А. Переможці цих двох зустрічей вже між собою виявляють найсильнішого в своїй ваговій категорії, а ті, хто програв отримують бронзові нагороди.

Порядок визначення переможців в дзюдо. *Оцінка «Іппон»* [12, 33]:

Рефері оголошує «Іппон» в тому випадку, коли, на його думку, виконана технічна дія відповідає таким критеріям:

- учасник, здійснюючи контроль, кидає свого суперника на спину із значною силою і швидкістю. Якщо при падінні відбувається пережаття без прямого падіння на спину, то це можна вважати «Іппон», якщо ця дія відповідає вимогам Правил;

- коли учасник утримує суперника, який не може піти з положення утримання протягом 20 секунд після оголошення «осаекомі»;

- коли учасник двічі або більше разів поплескує рукою чи ногою, або голосом вимовляє «Маїта» (здаюся), що є результатом утримання «Осаекомі», задушливого прийому «Шіме-ваза» чи больового прийому «Кансетсу-ваза»;

- якщо учасник стає недієздатним внаслідок впливу задушливого («Шіме-ваза») або больового («Кансетсу-ваза») прийому.

У разі покарання спортсмена «Хансоку маке», його суперник оголошується переможцем.

Особливі ситуації:

- одночасні дії. Коли обидва учасники падають на татамі в результаті одночасно проведеної атаки, і арбітри не можуть визначити, чия техніка переважала – оцінки не нараховуються;

- всі ситуації добровільного падіння в позицію «міст» розглядаються як «Іппон»

Оцінка «Ваза-арі» [12, 33]:

Рефері оголошує оцінку «Ваза-арі» в тому випадку, коли, на його думку, виконана технічна дія відповідає наступним критеріям:

- коли учасник, здійснюючи контроль, кидає суперника і в кидку частково відсутній один чи два з інших трьох елементів, необхідних для оцінки «Іппон»;

- за кидок з пережаттям згідно напрямкам;

- падіння на обидва лікті або обидві руки повинні оцінюватись «Ваза-арі».

- падіння на один лікоть та таз (коліно) з негайним продовженням на спину повинно оцінюватись «Ваза-арі».

- падіння на один лікоть та руку також «Ваза-арі».

- коли учасник утримує свого суперника, який не може вийти з положення утримання, протягом 10 секунд або більше, але менше 20 секунд.

Оцінка «Ваза-арі-авасет-іппон» [12, 33]:

Якщо один учасник в перебігу однієї сутички отримує другу оцінку «Ваза-арі», арбітр оголошує «Ваза-арі-авасет-іппон».

Техніка утримання «Осаекомі-ваза» [12, 33]:

1. Рефері оголошує «Осаекомі» коли, на його думку, виконувана технічна дія відповідає наступним критеріям:

- утримуваний учасник контролюється суперником і торкається татамі спиною, однією чи обома лопатками;
- контроль здійснюється збоку або згори.
- нога (ноги) і тіло того, що виконує утримання не повинні контролюватися ногами суперника;
- учасник, що виконує утримання, має займати своїм тілом положення повернувшись боком, грудьми або спиною до того, що атакується, тобто подібно до технічних дій «Кеса-гатаме», «Ками-шихо-гатаме» или «Ура-гатаме»;
- якщо в партері за межами робочої зони уже успішно перехоплює контроль однією зі згаданих технік в безперервній послідовності, утримання також є дійсним.

2. Утримання продовжується за межами робочої зони, якщо воно було оголошено в межах робочої зони.

3. Якщо учасник, який проводить утримання, міняє без втрати контролю над суперником положення утримання, час утримання триває до оголошення «Іппон» (чи еквіваленту), «Токета» або «Мате».

4. Якщо під час проведення утримання учасник, що знаходиться у виграшному положенні, здійснює заборонену дію, рефері оголошує «МАТЕ», повертає учасників в початкове положення, оголошує покарання, (а в разі потреби і оцінку за утримання), потім поновлює боротьбу командою «Хаджіме».

5. Якщо під час проведення утримання учасник, що знаходиться в програшному положенні, здійснює заборонену дію, рефері оголошує покарання без зупинки сутички. Проте якщо необхідно оголосити покарання «Хансоку маке», рефері після оголошення «Соно мама» консультується з суддями, оголошує «Мате», повертає учасників в початкове положення, оголошує «Хансоку маке» і закінчує поєдинок, оголошуючи «Соре маде».

6. Якщо обидва судді вважають, що утримання зафіксовано, але рефері не оголосив «Осаекомі», вони повинні оперативно сказати йому про це і, відповідно до правила «більшості з трьох», рефері повинен негайно оголосити «Осаекомі».

7. «Токета» оголошується, якщо під час проведення утримання, уже вдається обхопити (схресним захватом) своїми ногами ногу суперника, як зсередини, так і зовні.

8. За ситуації, коли уже приймає положення «міст», але торі продовжує здійснювати над ним контроль, «Осаекомі» триває.

Больові прийоми [12, 33]:

1. Больові прийоми дозволяється проводити на ліктьові суглоби шляхом їх перегину або обертання (скручування).

2. Проведення больового прийому має бути припинене, якщо уже переходить в положення стоячи і повністю контролює ситуацію.

3. Успішним проведенням больового прийому вважається, коли уже вимовляє слово «Маїта» або багаторазово плескає по тілу суперника чи татамі руками (рукою) або ногами (ногою).

4. Забороняється виконувати больові прийоми в стійці («Шидо»). Якщо такі дії привели до травми суперника, слідує покарання «Хансоку маке».

5. Дозволяється проведення больового прийому за межами татамі, якщо дія була почата в межах робочої зони, або як негайний перехід від кидка до больового прийому за межами татамі.

Задушливі прийоми [12, 33]:

1. Задушливі прийоми проводяться шляхом здавлювання кровоносних судин шії або дихального горла суперника.

2. Забороняється проводити задушливі прийоми пальцями рук, полою своєї або чужої куртки, або кінцями свого чи чужого поясу.

3. Виконання задушливого прийому з розтягуванням прямої ноги заборонено («Шидо»).

4. Проведення задушливого прийому має бути припинено, якщо уже переходить в положення стоячи і повністю контролює ситуацію.

5. Успішним проведенням задушливого прийому вважається, коли уже вимовляє слово «Маїта» або багаторазово плескає по тулубу суперника або татамі руками (рукою) або ногами (ногою), або втрачає свідомість. В цьому випадку рефері дає команду «Іппон» і при необхідності запрошує лікаря.

6. Забороняється виконувати задушливі прийоми в стійці («Шидо»).

7. Дозволяється проведення задушливого прийому за межами татамі, якщо дія була почата в межах робочої зони, або як негайний перехід від кидка до задушливого прийому за межами татамі.

8. В змаганнях серед кадетів і молодших вікових груп учасник, який не здався під час проведення задушливого прийому і втратив свідомість знімається зі змагань.

Заборонені дії та покарання в дзюдо [12, 33]:

Заборонені дії залежно від серйозності порушення поділяються на незначні (оголошується «шидо») та серйозні (оголошується «хансоку маке»).

Покарання оголошує рефері.

Під час однієї сутички може бути показано два «шидо», третє – «хансоку маке» (два покарання й дискваліфікація). «Шидо» не дає переваги іншому учаснику. У кінці сутички, якщо рахунок рівний і в учасників різна кількість «шидо», сутичка переходить у «голден скор».

«Шидо» дається учаснику за місцем його вчинення без повернення обох учасників у початкове положення (для підтримання темпу зустрічі – команда «мате-шидо-хаджиме»), за винятком випадку, коли «шидо» дається за вихід із татамі.

Покарання у положенні боротьби лежачи застосовуються так же само, як і в положенні «осаекомі».

Перед оголошенням «хансоку маке» рефері повинен проконсультуватися з боковими суддями та винести рішення на підставі

правила «більшість з трьох». Коли обидва учасники порушують правила одночасно, кожен із них повинен бути покараний відповідно до ступеня порушення. Якщо обидва учасники мали два покарання «шидо» й надалі кожен із них отримує наступне покарання, їм обом оголошують «хансоку маке».

У разі оголошення покарання рефері зрозумілим жестом пояснює причину цього покарання.

За порушення, яке було скоєно під час сутички, чи (у виняткових випадках) за серйозні порушення, вчинені після сигналу закінчення сутички (якщо результату сутички ще не був оголошено), покарання може бути оголошено й після команди «соре маде».

Дисциплінарна комісія ФДУ може виключити з участі в інших змаганнях спортсмена, який через негідну поведінку на змаганнях заслуговує на дискваліфікацію.

Покарання «шидо» (група незначних порушень) [12, 33]:

«Шидо» призначається будь-якому учаснику, який здійснив незначне порушення:

1) Навмисне уникнення «куміката» для перешкоджання діям суперника.

2) Прийняття в положенні стоячи виключно оборонної пози після «куміката» (зазвичай більше ніж 5 с).

3) Імітація атаквальних дій, яка чітко показує, що не було жодного наміру кинути суперника (фальш-атака). Фальш-атаки визначаються у випадках, коли торі.

1) Не має жодного наміру кидка.

2) Проводить атаку без «куміката» або швидко розриває «куміката».

3) Робить одну атаку або кілька повторних атак без виведення уке з рівноваги; вставляє ногу між ніг уке для блокування можливої атаки.

4) У положенні стоячи утримання країв рукавів суперника без негайної Атаки.

5) У положенні стоячи захоплення пальців однієї чи обох рук суперника лише з метою перешкоджання атаки.

6) Навмисне приведення у безлад своєї дзюдогі (розв'язування або перев'язування пояса чи штанів без дозволу арбітра, витягування назовні нижньої частини своєї куртки, повільне приведення у порядок дзюдогі з метою затягування часу).

7) Захват рукавів або штанів суперника через край (пальці всередині).

8) У положенні стоячи будь-який захват відмінний від «класичного» без негайного переходу до атаквальних дій (наприклад, за пояс, схресний, односторонній, захоплення нижньої частини розправленої поли куртки).

9) Відсутність жодних атаквальних дій упродовж 45 с у положенні стоячи до чи після «куміката».

10) Нетрадиційні захвати без негайної атаки: захват краю рукава (рукавів) суперника і загортання його (їх) догори (захват «пістоль»), захват

краю рукава (рукавів) суперника і загортання його (їх) (захват «кишення»), односторонні захвати.

11) Обхват суперника обома руками за тулуб для кидка («ведмежий захват»). Не є «шидо», коли учасник торі чи уке здійснює захват «куміката» принаймні однією рукою. У такому разі торі чи уке мають право охоплювати суперника для кидка («ведмежий захват»).

12) Обмотування полою куртки або кінцем пояса будь-якої частини тіла суперника.

13) Захоплення зубами дзюдогі (своїї або суперника);

14) Впирання рукою (долонею), ногою (ступнею) в обличчя суперника;

15) Впирання ногою в пояс або комір куртки суперника;

16) Проведення задушливих захватів, використовуючи кінці свого пояса чи поли куртки або лише пальці.

17) У положенні стоячи або положенні боротьби лежачи вихід за межі робочої зони чи виштовхування суперника за межі робочої зони. Якщо учасник ставить одну ногу за межами робочої зони без негайної атаки або не повертає її безпосередньо в середину робочої зони, застосовується «шидо». У разі якщо дві ноги за межами робочої зони, застосовується «шидо». За схожі одночасні дії «шидо» оголошується обом учасникам. Якщо учасник виштовхується за межі робочої зони своїм суперником, супернику оголошується «шидо».

18) Затискання ногами тулуба («дожиме»), шиї чи голови суперника («ножиці» зі схрещеними

19) Збивання ногою або коліном кисті чи руки суперника з метою звільнення від захоплення або удар суперника по носі чи щиколотці без застосування будь-якої технічної дії.

20) Блокування рук суперника, заламування пальця (пальців) суперника з метою звільнення від захвату.

21) Зривання захвату суперника двома руками.

22) Уникнення захвату суперника за допомогою удару по його руці.

23) Прикривання верхнього краю/коміра своєї куртки для запобігання захвату суперника.

24) У разі змушування суперника стати у зігнуте положення без негайної атаки.

25) У разі дій із захопленням нижче пояса у стойці.

26) Обвивання ногою ноги суперника без негайної атаки.

27) Виконання задушливого прийому з розтягуванням прямої ноги суперника.

28) Виконання больового та задушливого прийомів у стійці.

29) Якщо учасник самотійно не заправив дзюдогі після команди мате: після першого випадку арбітр показує жест заправитись, після другого випадку – покарання; арбітр під час покаранні вказує пальцем на пояс.

Бригада суддів має право оголошувати покарання «шидо», керуючись Правилами змагань з дзюдо.

У разі якщо рефері вирішує покарати учасника(ів), він тимчасово зупиняє сутичку і оголошує покарання, вказуючи на того (тих) учасника(ів), хто вчинив заборонену дію.

Покарання «хансоку маке» (група значних порушень) [12, 33]:

«Хансоку маке» призначається будь-якому учаснику, який скоїв серйозне порушення:

1) Застосування техніки «кавазу-гаке» (кидок суперника, обвиваючи ногою його ногу, повернувшись майже в той самий бік, що і суперник, і падіння на нього).

2) Застосування техніки «кансетсу-ваза» на будь-якій частині тіла, крім ліктьового суглоба.

3) Підймання суперника, який лежить на татамі, та кидання його знову на татамі.

4) Збивання опорної ноги суперника зсередини під час проведення кидків типу «хараі-гоші».

5) Ігнорування вказівок арбітра.

6) Здійснення непотрібних вигуків, зауважень або жестів, образливих для суперника, рефері чи глядачів під час сутички.

7) Виконання технічних дій, що можуть травмувати або становити небезпеку для шиї чи хребта суперника.

8) Падіння на татамі під час застосування чи спроби застосувати технічні дії (такі як «уде-хишигі-вакі-гатаме»).

9) «Пірнання» головою в татамі, нахилиючись уперед і вниз під час проведення чи спроби проведення таких технічних дій, як «учі-мата», «хараі-гоші» тощо, або падіння назад під час проведення або спроби проведення технічної дії;

10) Навмисне падіння на спину за положення суперника на спині, контролюючи його рухи.

11) Носіння твердих або металевих предметів (приховано чи явно).

12) Проведення втретє, після попередніх «шидо», атаквальних чи захисних дій однією або двома руками нижче пояса суперника в «тачі-ваза». Захват ноги нижче пояса можливий, коли обидва суперники перебувають в очевидному положенні боротьби лежачи й дію «тачі-ваза» закінчено.

13) Будь-яка дія, що суперечить духу дзюдо, в будь-який час сутички.

14) Усі ситуації, коли уке стає у положення «міст» для уникнення падіння на спину після атаки суперника, зараховуються як «хансоку маке». Це рішення приймається з метою захисту учасників, для уникнення падіння небезпечним для здоров'я способом.

15) Виконання «кансецу-ваза» у стійці, що призвело до травмування суперника.

Порядок визначення переможців в самбо [32]:

Результатом сутички може бути перемога одного спортсмена і поразка іншого, а також поразки обох.

2. Перемога може бути [32]:

- достроковою;
- після закінчення часу зустрічі.

Дострокова перемога присуджується [32]:

1) За чистий кидок – кидок без падіння спортсмена, який атакує, в результаті чого суперник, який перебуває у положенні «стоячи», падає на спину (або положення «міст») або перекочується спиною в темпі (без зупинки).

2) У разі сигналу здачі при виконанні больового прийому або утримання.

3) За переваги одного зі спортсменів понад 8 балів (коли в ході сутички один спортсмен набирає на 8 і більше балів за суперник).

4) Коли суперник знімається з сутички.

5) У разі дискваліфікації (зняття зі змагань) суперника.

У цих випадках сутичка зупиняється з присудженням спортсмену дострокової перемоги, час закінчення сутички фіксується в протоколі.

Перемога після закінченні часу сутички [32]:

1) Після закінчення часу сутички перемога присуджується спортсмену, який має більше балів.

2) За рівної кількості балів після закінчення сутички перемога присуджується спортсмену, у якого більше балів за технічні дії (кидки, утримання).

3) За рівності технічних балів після закінчення сутички перемога присуджується спортсмену, який провів якісніші прийоми (більше прийомів, оцінених у 4 і 2 бали).

4) Якщо на момент закінчення сутички всі показники з оцінки дій обох спортсменів рівні, перемога присуджується тому, хто в ході сутички останнім провів оцінений прийом (1, 2, 4 бали).

5) Якщо на момент закінчення сутички в обох спортсменів немає технічних балів, але різна кількість попереджень, перемога присуджується тому, хто має менше попереджень.

6) За рівності попереджень, програвшим вважається той, хто отримав попередження останнім.

7) Якщо на момент закінчення сутички в обох спортсменів немає технічних балів, а один зі спортсменів має попередження, перемога присуджується його супернику.

Прийоми спортсмена, який атакує, проведення яких не дало йому чистої перемоги, оцінюються балами.

Якість кидка залежить від [32]:

- без падіння чи з падінням проводився кидок;
- на яку частину тіла впав в результаті кидка суперник.

Оцінка технічних дій в спортивному самбо [32]:

Чотири бали присуджуються:

1) За кидок з падінням, у разі застосування якого суперник впав на спину або в положення «міст».

2) За кидок без падіння, у разі застосування якого суперник впав на бік або в положення «напівміст».

3) За кидок без падіння, у разі застосування якого суперник, який перебуває в положенні «лежачи», впав на спину чи в положення «міст». 4) за утримання протягом 20 секунд.

Два бали присуджуються:

1) За кидок з падінням, у разі застосування якого суперник впав на бік або в положення «напівміст».

2) За кидок без падіння, у разі застосування якого суперник впав на груди, живіт, сідниці, поперек або плече.

3) За кидок з падінням, у разі застосування якого суперник, який перебуває в положенні «лежачи», впав на спину чи в положення «міст».

4) За кидок без падіння, у разі застосування якого суперник, який перебуває в положенні «лежачи», впав на бік чи положення «напівміст».

5) За незакінчене утримання, що тривало більше 10 секунд.

Один бал присуджується:

1) За кидок з падінням, у разі застосування якого суперник впав на груди, живіт, сідниці, поперек або плече.

2) За кидок без падіння, у разі застосування якого суперник, який перебуває в положенні «лежачи», впав на груди, живіт, сідницю(ці), поперек чи плече.

3) За друге і третє попередження, оголошене супернику.

Під час сутички оцінка технічних дій спортсменів визначається більшістю голосів суддівської трійки.

Таблиця 5.1

Оцінювання технічних дій в спортивному самбо

Суперник падає	Суперник в стойці		Суперник в положенні лежачи	
	Атакуючий проводить кидок			
	без падіння	з падінням	без падіння	з падінням
На спину, «міст»	Чистий кидок	4 бали	4 бали	2 бали
На бік, «напівміст»	4 бали	2 бали	2 бали	1 бал
На груди, поперек, сідниці, живіт, плече	2 бали	1 бал	1 бал	без оцінки

Будь-які перевертання в положенні «лежачи» не оцінюються.

Больові прийоми в сутичці дозволяється починати проводити тільки тоді, коли атакований перебуває в положенні «лежачи», спортсмен, який атакує, може перебувати в стійці. Проведення больового прийому на ногу повинно бути припинено, як тільки атакується переходить в стан «стоячи».

Початком больового прийому вважається момент сутички, коли спортсмен, який атакує, фіксує кінцівку суперника, щоб викликати у нього відчуття болю. Проведення больового прийому на руку, має бути припинено, як тільки обидва атлета виявляються в положенні стоячи (повний відрив суперника від килима).

На проведення больового прийому відводиться 1 хвилина.

Утримання вважається прийом, за допомогою якого спортсмен протягом певного часу змушує противника лежати спиною до килима, а сам притискається зверху тулубом до тулуба противника (або до рук противника, притиснутим до тулуба).

Оцінка технічних дій в бойовому самбо [32]:

Чотири бали присуджуються:

1) За кидок чи удар без падіння, після чого суперник впав на бік чи в положення «напівміст».

2) За кидок чи удар з падінням, після чого суперник впав на спину чи в положення «міст».

3) За нокдаун.

Два бали присуджуються:

1) За кидок чи удар без падіння, після якого суперник впав на груди, живіт, сідниці, поперек чи плече.

2) За кидок чи удар з падінням, після чого суперник впав на бік чи в положення «напівміст».

3) За утримання впродовж 20 секунд.

Один бал присуджується:

1) За кидок чи удар з падінням, після чого суперник впав на груди, живіт, сідниці, поперек чи плече.

2) За друге і третє попередження, оголошене супернику.

Таблиця 5.2

**Таблиця класифікації очок за результатами поєдинку самбо
(бойове самбо)**

№	Результат поєдинку	Класифікаційні бали	
		Переможцю	Переможеному
1	2	3	4
1	Чиста перемога (достроково!)		
	а) чистий кидок.	4	0
	б) больовий прийом;	4	0
	в) задушливий прийом	4	0
	г) нокаутуючий удар (більше 10 сек.), два нокдауни до 10 сек.	4	0
	Кожний		
	д) за явною перевагою (різниця 12 балів і більше);	4	0
	г) при неможливості продовжувати поєдинок (відмова, травма, прострочений час на медичну допомогу);	4	0
	д) дискваліфікація суперника за порушення Правил.	4	0
Оцінка в 4 бали:			

	а) нокдаун до 10 сек.;	4	0
	б) кидок (удар), поштовх (виведення з рівноваги) на спину з падінням атакуючого;	4	0
	в) кидок (удар) зі стійки з падінням на бік, атакуючий залишається в стійці;	4	0
	г) утримання протягом 20 сек. з боку грудей або спини.	4	0
	Перемога за перевагою (при перевазі 8-11 балів)		
2	а) за наявністю технічних балів у переможеного;	3.5	0.5
	б) за відсутністю технічних балів у переможеного;	3,5	0
	Перемога за балами (при перевазі 1-7 балів)		
3	а) за наявністю технічних балів у переможеного;	3	1
	б) за відсутністю технічних балів у переможеного.	3	0
	Перемога технічна:		
	а) при рівності балів:		
	- за кількістю технічних балів;		
	- за наявністю технічних балів у переможеного;	3	1
	- за відсутністю технічних балів у переможеного;	3	0
	- по якості технічних балів;	3	1
	- по останній технічній оцінці.	3	1 або 0
4	б) - активність (пункт 11 міжнародних правил); за рівністю балів і наявністю оцінок «А»;	-	-
	- за кількістю оцінок «А»;	3	1 або 0
	- за якістю технічних балів;	3	1
	- за відсутністю технічних балів у програвшого;	3	0
	в) - за наявністю тільки оцінок «А»	-	-
	- за кількістю оцінок «А»;	2	0
	- по останній оцінці «А».	2	0
	Перемога за попередженнями (за відсутністю технічних балів і рівній кількості попереджень);		
5	- по останній оцінці за попередження, оголошене супернику.	2	0
1	2	3	4
	Зняття суперника за пасивність (достроково):		
6	а) за перевагою переможця у 8-11 балів;	3.5	0
	б) за наявністю технічних балів у переможця;	3	0
	в) за відсутністю технічних балів у переможця.	2	0
7	Зняття обох борців за пасивність або дискваліфікація обох борців за порушення правил (достроково)	0	0
	Оцінка за технічні дії:		
	а) кидок (удар) на бік з падінням обох суперників;	2	0
8	б) кидок (удар) зі стійки на плече, груди, живіт, сідницю без падіння;	2	0
	в) утримання суперника протягом 10-19 сек. з боку грудей або спини;	2	0
	г) забігання з фіксацією ззаду;	1	0
	д) кидок (удар) на груди, плече, живіт, сідницю з падінням.	1	0

Дії поблизу межі килима: удар у положенні «поза килимом» не оцінюється. Утримання, больовий прийом чи прийом на задушення дозволяється відкривати, проводити і зараховувати в положенні «на килимі» (поки один зі спортсменів має контакт з робочою зоною килима, а інший перебуває в межах килима (в межах зони безпеки килима)).

Оцінка технічних дій в пляжному самбо [32]:

Результатом сутички може бути перемога одного зі спортсменів і поразка іншого, а також поразки обох (у разі дискваліфікації).

Перемога може бути:

- кидком;
- за оцінкою «активність»;
- дискваліфікація одного зі спортсменів;
- за рішенням лікаря (за неможливості продовжувати поєдинок через незадовільний фізичний стан).

Попередження за порушення правил змагань в самбо.

До порушень в самбо відноситься [32]:

1. Ухилення від сутички

- вільний або умисний вихід за межу робочої зони в положенні «стоячи» чи «лежачи»;
- ухилення від захвату в положенні «стоячи»;
- удавана атака (перехід в положення «лежачи» без реальної атаки (атакований не втратив рівноваги);
- виштовхування (цілеспрямований прямий вплив на суперника для того, щоб вивести його за межі робочої зони килима без наміру виконати кидок);
- навмисне порушення форми одягу (закочувати рукави куртки, знімати черевики самбо тощо) імітація боротьби.

2. Заборонені прийоми:

- навмисний захват за шорти, поли куртки, кінці пояса, халяву чи шнурівку черевиків самбо, рукав куртки суперника зсередини;
- захват за пальці на руках чи ногах суперника.

3. Порушення дисципліни:

- покидання килима без дозволу арбітра (зокрема для отримання медичної допомоги);
- запізнення на килим 30 секунд після першого виклику – 1 попередження;
- запізнення на килим 1 хвилина після першого виклику – 2 попередження;
- запізнення на килим 1,5 хвилини після першого виклику 3 попередження.

Заборонені прийоми включають в себе [32]:

- навмисний кидок суперника на голову;
- проведення больового прийому в положенні «стоячи»;
- кидки з захватом на больовий прийом («вузол», «важіль»);

- прямий больовий вплив (тиск, перерозгинання) на хребет і шию;
- больові прийоми на пальці, кисть;
- «вузол» стопи;
- «важіль» коліна, перегин ноги не в площині її природного згинання;
- загиб руки за спину («поліцейський захват»);
- випрямлення схрещених ніг на тулубі суперника з навмисним здавлюванням;
- проведення прийому на задушення;
- прямий вплив руками, ногами або головою на обличчя суперника;
- прямий вплив ліктем чи коліном на будь-яку частину тіла суперника;
- удари у ноги, груба боротьба за захват (грубе ведення поєдинку).

В бойовому самбо додаються додаткові заборонені дії, пов'язанні з використанням ударної техніки [32]:

- удари долонею чи основою долоні;
- нанесення ударів із положення «стоячи» суперника, який лежить;
- удари пальцями;
- удари головою і ліктем в положенні «лежачи»;
- удари в потиличну і тем'яну частину голови, горло, ключицю, у суглоби рук і ніг (лікоть, коліно, звід стопи) проти природного згинання, а також за фіксації кінцівки, яку атакують;
- удари в спину, поперек, копчик, анальний отвір;
- навмисний удар в пах;
- удари головою, якщо голова одного із суперників опинилася без шолома.

Попередження поділяються на ті, що даються послідовно (з 1-го по 3-тє) і з попереднім попередженням з оцінкою.

У випадку, коли попередження дається послідовно, у разі повторного порушення Правил спортсмену дається чергове попередження.

Кожному зі спортсменів під час однієї сутички може бути зроблено в сумі не більше трьох попереджень.

За необхідності оголосити спортсмену четверте попередження спортсмена знімають із сутички.

Протягом сутички попередження оголошуються за рішенням більшості голосів суддівської трійки.

За проведення забороненого прийому спортсмену оголошується попередження з оцінкою, за повторної спроби забороненого прийому, спортсмен знімається з сутички.

Зняття спортсмена з сутички. Спортсмен знімається з сутички рішенням заступника головного судді, якщо суддівська трійка одногосна в думці або якщо думка більшості трійки підтримується заступником головного судді.

У разі зняття спортсмена з сутички поєдинок зупиняється з присудженням його супернику чистої перемоги.

Зняття спортсмена з сутички відбувається у випадку [32]:

- 1) Повторного проведення забороненого прийому.
- 2) За рішенням лікаря (якщо спортсмен не може продовжувати участь у змаганнях (захворювання, травма тощо).
- 3) У разі перевищення лімітів часу і покарань: якщо спортсмен не зміг вкластися у визначені 2 хвилини на отримання медичної допомоги; запізнення на килим після 2 хвилин після першого виклику; після трьох попереджень за необхідності оголосити спортсмену четверте попередження.

У випадку зняття спортсмена з сутички, він посідає місце відповідно до його результату на момент зняття, бали за результат додаються до загальнокомандного заліку.

Дискваліфікація (відсторонення спортсмена від змагань) відбувається рішенням головного судді, якщо одностороння думка суддівської трійки або думка більшості трійки підтримується заступником головного судді.

За дискваліфікації сутичка зупиняється з присудженням дострокової перемоги супернику.

Дискваліфікація застосовується у таких випадках неетичної поведінки [32]:

- 1) Навмисні удари, дряпання, укуси.
- 2) Образлива лайка і жести на адресу суперника, суддів, учасників і глядачів.
- 3) Обман суддів.
- 4) Відмова від рукостискання на початку чи в кінці поєдинку.
- 5) Неявка спортсмена на нагородження (без виняткових причин).

Основні жести арбітра в самбо



Рис. 5.1. Початок сутички



Рис. 5.2. Зупинити час



Рис. 5.3. Один бал



Рис. 5.4. Два бали



Рис. 5.5. Чотири бали



Рис. 5.6. Чиста перемога



Рис. 5.7. 1-е попередження



Рис. 5.8. 2-е попередження



Рис. 5.9. 3-є попередження



Рис. 5.10. Борці на середину



Рис. 5.11. Заборонений прийом



Рис. 5.12. Больвовий прийом



Рис. 5.13. Утримання



Рис. 5.14. Обопільне попередження

Основні жести арбітра в дзюдо

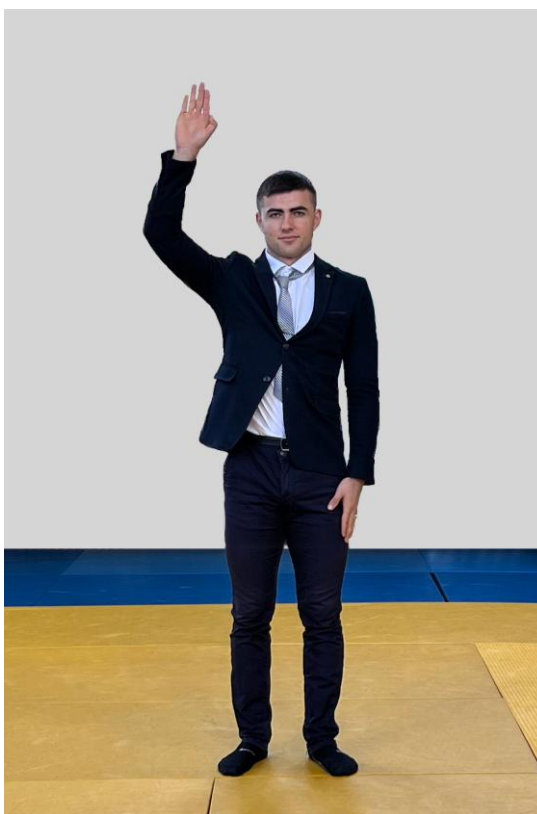


Рис. 5.15. Оцінка «Іппон» (чиста перемога)



Рис. 5.16. Оцінка «Ваза-арі» (половина перемоги)

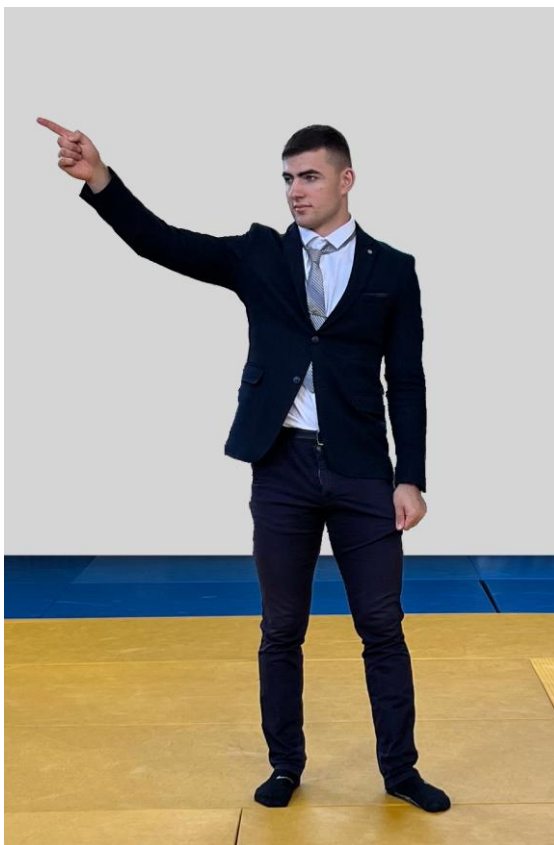


Рис. 5.17. Покарання

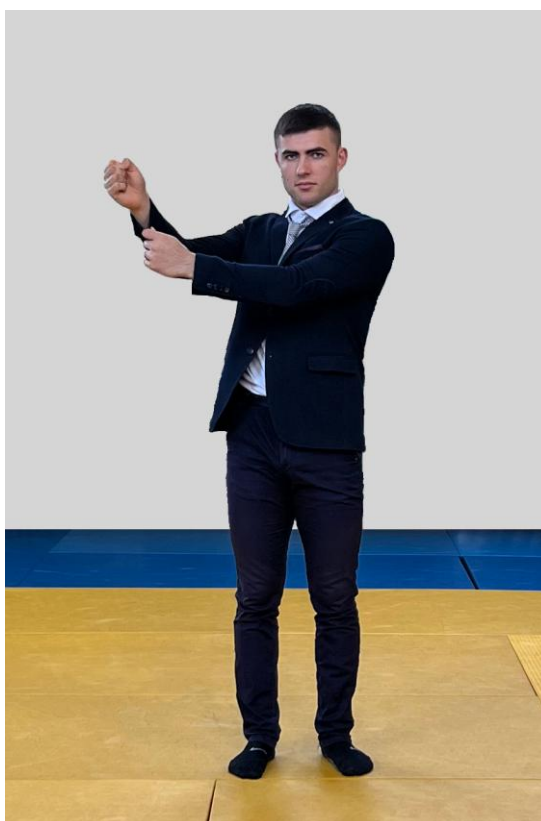


Рис. 5.18. Покарання за захват край рукава

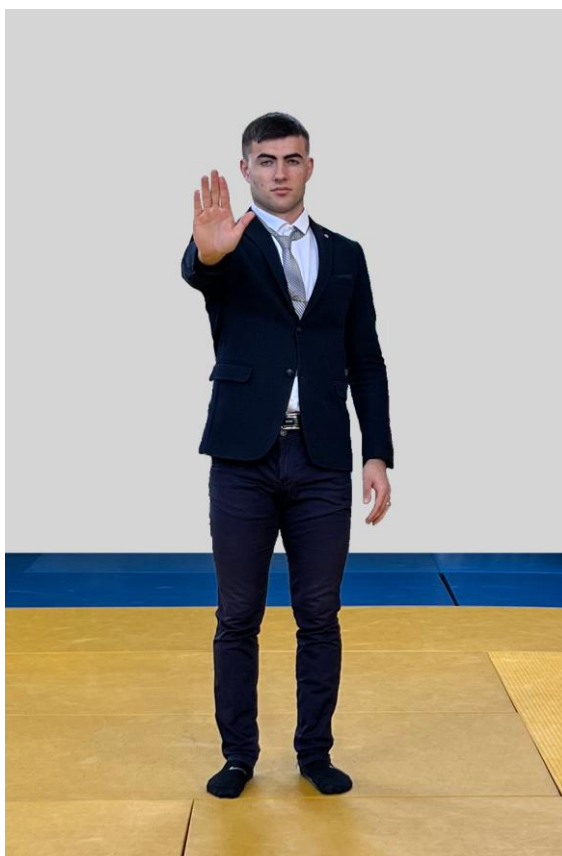
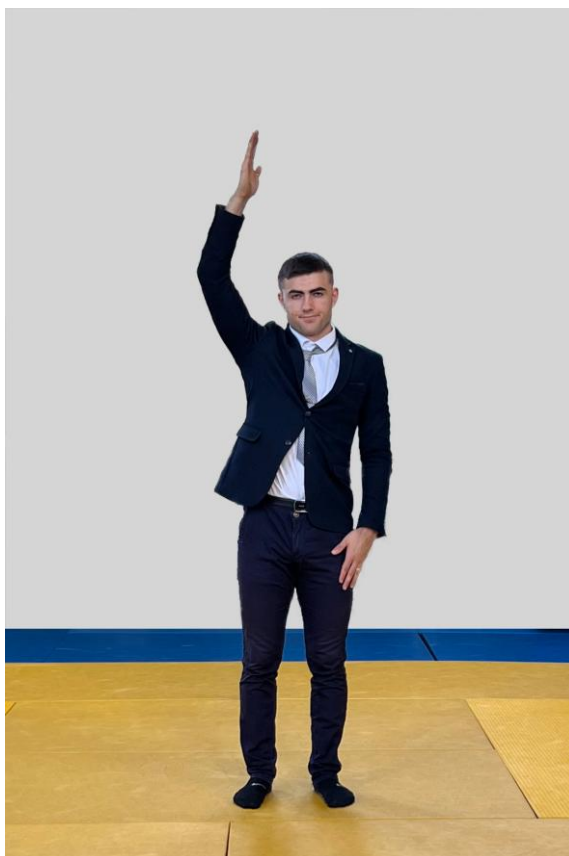


Рис. 5.19. Команда «Мате» (стоп)



Рис. 5.20. Жест виконання поклону спортсменами на татамі



*Рис. 5.21. Команда «Не дійсно»
(виконується відмах рукою над головою 3 рази)*



Рис. 5.22. Команда «Токета» (вихід з утримання)

Контрольні питання до розділу 5

1. Які основні розділи змагань в дзюдо та самбо?
2. Як відрізняються особисті, особисто-командні та командні змагання?
3. Як поділяються учасники змагань за ваговими категоріями?
4. Які вимоги до учасників змагань щодо одягу та зовнішнього вигляду?
5. Яка роль суддівської колегії в дзюдо та самбо?
6. Як визначається ранг змагань в дзюдо та самбо?
7. Яким чином відбувається визначення переможців в дзюдо?
8. Як оцінюються дії учасників у дзюдо під час сутички?
9. Як використовується система відео контролю в дзюдо?
10. Як оголошуються оцінки та покарання в дзюдо?
11. Як визначають переможців в самбо?
12. Як оцінюються дії учасників у самбо під час сутички?
13. Як використовується система відео контролю в самбо?
14. Як оголошуються оцінки та покарання в самбо?
15. Які права та обов'язки учасників змагань з дзюдо та самбо?
16. Які права та обов'язки суддів на змаганнях з дзюдо та самбо?
17. Які кваліфікаційні вимоги до суддів на змаганнях з дзюдо та самбо?
18. Як відбувається оцінка та контроль дій суддів на змаганнях з дзюдо та самбо?
19. Як організована суддівська колегія на змаганнях з дзюдо та самбо?
20. Як відбувається реєстрація та допуск учасників до змагань з дзюдо та самбо?
21. Які обов'язки учасників змагань з дзюдо та самбо стосовно дотримання правил та вказівок суддів?
22. Як організовані та проводяться міжнародні змагання з дзюдо та самбо?
23. Які вимоги до одягу та зовнішнього вигляду учасників змагань з дзюдо та самбо?
24. Які правила визначення переможців в дзюдо відрізняються від правил в самбо?
25. Які правила утримання в дзюдо відрізняються від правил утримання в самбо?
26. Як оцінюється контроль в дзюдо під час сутички?
27. Які види технічних дій оцінюються як «Іппон» в дзюдо?
28. Як визначається переможець у дзюдо, якщо не вдалося визначити «Іппон»?
29. Як оцінюються контроль в самбо під час сутички?
30. Які види технічних дій оцінюються як «Чистий Іппон» в самбо?

31. Як визначається переможець у самбо, якщо не вдалося визначити «Чистий Іппон»?
32. За що дається зауваження в спортивному та бойовому самбо?
33. Які існують попередження за порушення правил змагань в дзюдо та самбо?
34. У яких випадках відбувається зняття спортсмена з сутички в дзюдо та самбо?
35. На які особливості під час проведення больових прийомів повинен звертати рефері (арбітр) при суддівстві змагальної сутички з дзюдо та самбо?

РОЗДІЛ 6
ТЕМАТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ
6.1.Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Модуль 1		
Тема 1.1.		
1.	Введення в спеціалізацію з обраного виду спорту. Історія виникнення та розвиток дзюдо та самбо в Україні, Європі.	2
2.	Введення в спеціалізацію з обраного виду спорту. Актуальні питання розвитку дзюдо та самбо. Сучасне становище та перспективи розвитку.	2
3.	Введення в спеціалізацію з обраного виду спорту. Соціальні функції дзюдо та самбо, їх місце в системі олімпійського спорту	2
Тема 1.2.		
4.	Класифікація обраного виду спорту та її особливості. Види класифікацій в дзюдо та самбо. Класифікація початкових, основних та додаткових дій в дзюдо та самбо.	2
5.	Класифікація обраного виду спорту та її особливості. Класифікація технічних прийомів та дій у стойці.	2
6.	Класифікація обраного виду спорту та її особливості. Класифікація технічних прийомів та дій у партері.	2
Тема 1.3.		
7.	Термінологія в обраному виді спорту. Термінологія технічних прийомів та дій в дзюдо та самбо.	2
8.	Термінологія в обраному виді спорту. Розбір та характеристика суддівських термінів: зауваження, дискваліфікація, та ін.	2
9.	Термінологія в обраному виді спорту. Практичне засвоєння технічних термінів: темп, час, стійка, пасивність, дистанція та ін.	2
Модуль 2		
Тема 2.1.		
10.	Тренувальна база з обраного виду спорту, її матеріально-технічне забезпечення. Гігієнічні вимоги до тренувального залу з дзюдо та самбо.	4
11.	Тренувальна база з обраного виду спорту, її матеріально-технічне забезпечення. Матеріально-технічне забезпечення секції з дзюдо та самбо.	4
Тема 2.2.		
12.	Спортивний інвентар і оснащення місць тренувань і змагань. Застосування в тренуванні манекенів, джгутів, набивних м'ячів тощо.	2

13.	Спортивний інвентар і оснащення місць тренувань і змагань. Основні вимоги до оснащення місця проведення тренувань.	2
14.	Спортивний інвентар і оснащення місць тренувань і змагань. Основні вимоги до оснащення місця проведення тренувань.	2
Модуль 3		
Тема 3.1.		
15.	Класифікація основних засобів тренування. Характеристика загально-підготовчих вправ.	2
16.	Класифікація основних засобів тренування. Характеристика спеціально-підготовчих вправ.	2
17.	Класифікація основних засобів тренування. Характеристика змагальних вправ.	2
Тема 3.2.		
18.	Форми організації тренування. Індивідуальна форма заняття.	2
19.	Форми організації тренування. Групова форма заняття.	2
20.	Форми організації тренування. Фронтальна форма заняття.	2
Тема 3.3.		
21.	Типи занять у спортивному тренуванні. Урочні практичні заняття (навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, контрольні, модельні, відновлювальні).	2
22.	Типи занять у спортивному тренуванні. Неурочні заняття (показові виступи, суддівство змагань, вечірня прогулянка).	2
Тема 3.4.		
23.	Принципи спортивної підготовки в обраному виді спорту. Принцип безперервності тренувального процесу, циклічності процесу підготовки, хвилеподібності і варіативності навантажень.	2
24.	Принципи спортивної підготовки в обраному виді спорту. Принцип поглибленої спеціалізації, спрямованості до вищих досягнень, єдності поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень.	2
Модуль 4		
Тема 4.1.		
25.	Безпека при заняттях обраним видом спорту. Вимоги до безпеки проведення занять з дзюдо та самбо.	2
26.	Безпека при заняттях обраним видом спорту. Особливості вивчення основ страхівки та самострахівки в дзюдо та самбо.	2
27.	Безпека при заняттях обраним видом спорту. Методи першої медичної допомоги при травмах, розповсюджених в дзюдо та самбо.	2

Тема 4.2.		
28.	Травматизм та захворювання у спорті. Характеристика найбільш розповсюджених травм та захворювань при заняттях дзюдо та самбо.	4
29.	Травматизм та захворювання у спорті. Перша допомога при струсах мозку, переломах та вивихах кінцівок, забоях.	4
Модуль 5		
Тема 5.1.		
30.	Система змагань в обраному виді спорту. Види змагань в дзюдо та самбо. Системи проведення змагань в дзюдо та самбо.	2
31.	Система змагань в обраному виді спорту. Особливості ведення протоколу змагань.	2
Тема 5.2.		
32.	Організація та проведення змагань з обраного виду спорту. Вимоги до місця проведення змагань з дзюдо та самбо.	2
33.	Організація та проведення змагань з обраного виду спорту. Організація лікарського контролю до та під час проведення змагань з дзюдо та самбо.	2
34.	Організація та проведення змагань з обраного виду спорту. Права та обов'язки суддів.	2
Тема 5.3.		
35.	Правила змагань з обраного виду спорту. Заборонені дії та покарання за них.	2
36.	Правила змагань з обраного виду спорту. Склад учасників. Вікові групи учасників. Вагові категорії. Обов'язки і права учасників.	2
37.	Правила змагань з обраного виду спорту. Критерії оцінки технічних дій борців. Дозволені прийоми в дзюдо та самбо.	2
Тема 5.4.		
38.	Суддівство змагань з обраного виду спорту. В якості арбітра.	2
39.	Суддівство змагань з обраного виду спорту. В якості бокового судді.	2
Усього		86

6.2. Теми самостійних занять

№ з/п	Назва теми	К-сть годин
Модуль 1		
Тема 1.1.		
1.	Введення в спеціалізацію з обраного виду спорту. Виникнення дзюдо та самбо. Дзюдо та самбо в світі, Європі, Україні <i>Конспект самопідготовки.</i>	2
2.	Введення в спеціалізацію з обраного виду спорту. Сучасне становище та перспективи розвитку дзюдо та самбо в області, Україні, Європі, Світі. Місце дзюдо та самбо в системі олімпійського спорту. <i>Конспект самопідготовки.</i>	2
Тема 1.2.		
3.	Класифікація обраного виду спорту та її особливості. Види класифікацій в дзюдо та самбо. Класифікація сутичок в дзюдо та самбо. Види сутичок. <i>Конспект самопідготовки.</i>	2
4.	Класифікація обраного виду спорту та її особливості. Класифікація технічних прийомів та дій у стойці та партері. <i>Конспект самопідготовки.</i>	2
5.	Класифікація обраного виду спорту та її особливості. Класифікація видів спорту. <i>Конспект самопідготовки.</i>	2
Тема 1.3.		
6.	Термінологія в обраному виді спорту. Тактичні терміни: атака, захист, відповідь, повторна, відповідна, зустрічна, обоюдна атака, контратака, виклик, провокування, обман та ін. в дзюдо. <i>Конспект самопідготовки.</i>	2
7.	Термінологія в обраному виді спорту. Тактичні терміни: атака, захист, відповідь, повторна, відповідна, зустрічна, обоюдна атака, контратака, виклик, провокування, обман та ін. в самбо. Розбір та характеристика суддівських термінів: зауваження, додатковий час, заборонена дія. <i>Конспект самопідготовки.</i>	2
8.	Термінологія в обраному виді спорту. Розбір та характеристика термінів: темп, час, стійка, партер, пасивність, дистанція та ін. <i>Конспект самопідготовки.</i>	2
Модуль 2		
Тема 2.1.		
9.	Тренувальна база з обраного виду спорту, її матеріально-технічне забезпечення. Вимоги до споруд, приміщень, комунікацій для занять дзюдо та самбо. <i>Конспект самопідготовки.</i>	4
10.	Тренувальна база з обраного виду спорту, її матеріально-технічне забезпечення. Гігієнічні вимоги до тренувального залу з дзюдо та самбо. <i>Конспект самопідготовки.</i>	6

11.	Тренувальна база з обраного виду спорту, її матеріально-технічне забезпечення. Матеріально-технічне забезпечення секції з дзюдо та самбо. <i>Конспект самопідготовки.</i>	6
Тема 2.2.		
12.	Спортивний інвентар і оснащення місць тренувань і змагань. Застосування в тренуванні манекенів, джгутів, набивних м'ячів, підвісних канатів, гімнастичного інвентарю тощо. <i>Конспект самопідготовки</i>	4
13.	Спортивний інвентар і оснащення місць тренувань і змагань. Основні вимоги до килиму, гімнастичних матів. <i>Конспект самопідготовки</i>	4
14.	Спортивний інвентар і оснащення місць тренувань і змагань. Основні вимоги до інвентарю допоміжного призначення (лампа ультрафіолетова, тренажери), суддівських вимірювальних приладів (ваги, табло, секундоміри). <i>Конспект самопідготовки</i>	6
Модуль 3		
Тема 3.1.		
15.	Класифікація основних засобів тренування. Характеристика загально-підготовчих вправ. <i>Здійснити підбір вправ.</i>	2
16.	Класифікація основних засобів тренування. Характеристика спеціально-підготовчих вправ. <i>Здійснити підбір вправ.</i>	2
17.	Класифікація основних засобів тренування. Характеристика змагальних вправ. <i>Здійснити підбір вправ.</i>	2
Тема 3.2.		
18.	Форми організації тренування. Особливості індивідуальної та вільної форм занять. <i>Конспект самопідготовки</i>	2
19.	Форми організації тренування. Особливості групової форми заняття. <i>Конспект самопідготовки</i>	2
20.	Форми організації тренування. Особливості фронтальної форми заняття. <i>Конспект самопідготовки</i>	2
Тема 3.3.		
21.	Типи занять у спортивному тренуванні. Теоретичні заняття їх значення в тренувальному процесі. <i>Конспект самопідготовки</i>	2
22.	Типи занять у спортивному тренуванні. Зарядка, вечірня прогулянка. Залучення до показових виступів та суддівства змагань. <i>Конспект самопідготовки</i>	2
Тема 3.4.		
23.	Принципи спортивної підготовки в обраному виді спорту. Принцип єдності загальної та спеціальної підготовки спортсмена, взаємообумовленість ефективності тренувального процесу і профілактика спортивного травматизму. <i>Конспект самопідготовки</i>	2

24.	Принципи спортивної підготовки в обраному виді спорту. Принцип єдності та взаємозв'язку структури змагальної діяльності і структури підготовленості, єдності і взаємозв'язку тренувального процесу і змагальної діяльності. <i>Конспект самопідготовки</i>	2
Модуль 4		
Тема 4.1.		
25.	Безпека при заняттях обраним видом спорту. Вимоги до безпеки проведення занять з дзюдо та самбо. Проходження медогляду спортсменами, наявність медперсоналу та аптечки під час занять дзюдо та самбо. <i>Конспект самопідготовки</i>	4
26.	Безпека при заняттях обраним видом спорту. Вимоги до техніки безпеки до початку занять (перевірка роздягальні, залу, інвентарю тощо). <i>Конспект самопідготовки</i>	2
27.	Безпека при заняттях обраним видом спорту. Вимоги до техніки безпеки під час проведення занять (інструктаж спортсменів, дисципліна тощо). <i>Конспект самопідготовки</i>	4
28.	Безпека при заняттях обраним видом спорту. Вимоги до техніки безпеки після проведення занять (прибирання обладнання та інвентарю, дисципліна в роздягальні тощо). <i>Конспект самопідготовки</i>	2
Тема 4.2.		
29.	Травматизм та захворювання у спорті. Характеристика найбільш розповсюджених травм та захворювань при заняттях дзюдо та самбо. <i>Конспект самопідготовки</i>	4
30.	Травматизм та захворювання у спорті. Алгоритм визначення стану спортсмена при травмах. <i>Конспект самопідготовки</i>	2
31.	Травматизм та захворювання у спорті. Перша допомога при струсах мозку, втраті свідомості. <i>Конспект самопідготовки</i>	4
32.	Травматизм та захворювання у спорті. Перша допомога при забоях, розсіченнях шкіри. <i>Конспект самопідготовки</i>	4
33.	Травматизм та захворювання у спорті. Перша допомога при переломах та вивихах кінцівок. <i>Конспект самопідготовки</i>	4
Модуль 5		
Тема 5.1.		
34.	Система змагань в обраному виді спорту. Особливості ведення протоколу змагань за змішаною системою. <i>Конспект самопідготовки</i>	2
35.	Система змагань в обраному виді спорту. Особливості ведення протоколу змагань за олімпійською системою. <i>Конспект самопідготовки</i>	2
Тема 5.2.		

36.	Організація та проведення змагань з обраного виду спорту. Вимоги до місця проведення змагань, лікарського контролю з дзюдо та самбо. <i>Конспект самопідготовки</i>	2
37.	Організація та проведення змагань з обраного виду спорту. Обов'язки та права головного судді, замісників головного судді, головного секретаря. <i>Конспект самопідготовки</i>	2
Тема 5.3.		
38.	Правила змагань з обраного виду спорту. Звітна документація головного судді та головного секретаря. <i>Конспект самопідготовки</i>	2
39.	Правила змагань з обраного виду спорту. Процедура проведення зважування та жеребкування. <i>Конспект самопідготовки</i>	2
40.	Правила змагань з обраного виду спорту. Критерії оцінки технічних дій. Дозволені прийоми в дзюдо та самбо. Вплив змін правил на техніку боротьби. <i>Конспект самопідготовки</i>	2
Тема 5.4.		
41.	Суддівство змагань з обраного виду спорту. Жестикуляція та термінологія арбітра. <i>Конспект самопідготовки</i>	2
42.	Суддівство змагань з обраного виду спорту. В якості арбітра. <i>Конспект самопідготовки</i>	2
43.	Суддівство змагань з обраного виду спорту. В якості бокового судді. <i>Конспект самопідготовки</i>	2
Усього		120

6.3. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Модуль 1		
Тема 1.1.		
1.	Введення в спеціалізацію з обраного виду спорту. Історія розвитку дзюдо та самбо. Актуальні питання розвитку дзюдо та самбо. Сучасне становище та перспективи розвитку. Доповіді студентів з теми.	2
Тема 2.2.		
2.	Класифікація обраного виду спорту та її особливості. Класифікація прийомів та дій в дзюдо та самбо. Розвиток та принципи побудови класифікації. Вимоги до класифікації. Види спортивних класифікацій. Доповіді студентів з теми.	2
Тема 2.3.		
3.	Термінологія в обраному виді спорту. Особливості побудови термінів. Розбір та характеристика технічних та суддівських термінів в дзюдо та самбо. Доповіді студентів з теми.	2
Модуль 2		
Тема 1.1.		
4.	Тренувальна база з обраного виду спорту, її матеріально-технічне забезпечення. Гігієнічні вимоги до тренувального залу з дзюдо та самбо. Матеріально-технічне забезпечення секції з дзюдо та самбо. Доповіді студентів з теми.	2
Модуль 3		
Тема 3.1.		
5.	Класифікація основних засобів тренування. Характеристика загально-підготовчих, спеціально-підготовчих та змагальних вправ. Доповіді студентів з теми.	2
Тема 3.2.		
6.	Форми організації тренування. Форми організації та зміст занять з дзюдо та самбо. Урочні та позаурочні форми організації. Доповіді студентів з теми.	2
Тема 3.4.		
7.	Принципи спортивної підготовки в обраному виді спорту. Доповіді студентів з теми.	2
Модуль 4		
Тема 4.2.		
8.	Травматизм та захворювання у спорті. Надання першої медичної допомоги при травмах, розповсюджених в дзюдо та самбо. Доповіді студентів з теми.	2
Модуль 5		
Тема 5.2.		

9.	Організація та проведення змагань з обраного виду спорту. Доповіді студентів з теми.	2
Тема 5.3.		
10.	Правила змагань з обраного виду спорту. Основні розділи правил змагань. Види змагань. Склад учасників, склад суддівської колегії, порядок визначення переможців. Доповіді студентів з теми.	2
Усього		20

6.4. Тематика індивідуальних та / або групових завдань

1. Сучасне становище дзюдо та самбо. Перспективи розвитку дзюдо та самбо в області, Україні, Європі, Світі. Конспект самопідготовки.
2. Поняття про гігієну та санітарію. Гігієнічні вимоги місця проведення занять з дзюдо та самбо. Конспект самопідготовки.
3. Правила змагань з дзюдо та самбо. Основні розділи правил змагань. Ведення протоколу змагань. Суддівство сутичок.
4. Розвиток та принципи побудови класифікації. Вимоги до класифікації. Характеристика основних понять та термінів. Конспект самопідготовки.
5. Класифікація техніки дзюдо та самбо в стойці та партері (лежачи). Конспект самопідготовки.
6. Спеціальні засоби в дзюдо та самбо. Скласти комплекс спеціальних вправ борців.
7. Характеристика та класифікація основних засобів в дзюдо та самбо. Конспект самопідготовки.
8. Надання першої медичної допомоги при травмах. Конспект самопідготовки.

РОЗДІЛ 7 СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ

7.1. Методи навчання та засоби оцінювання

Методи навчання:

- словесні (навчальні лекції);
- наочні (плакати, презентації, відеозаписи);
- практичні.

Засоби оцінювання:

- модульний контроль (усна перевірка, письмова перевірка, тестова перевірка);
- підсумковий контроль (залік, іспит).
-

7.2. Залікові питання

1. Культурно-історичні та науково-методичні основи виникнення дзюдо та самбо.
2. Місце дзюдо в системі олімпійського спорту.
3. Сучасне становлення дзюдо та самбо.
4. Перспективи розвитку дзюдо та самбо в області, Україні, Європі, Світі.
5. Розвиток та принципи побудови класифікації.
6. Вимога до класифікації.
7. Характеристика основних понять та термінів.
8. Створення термінів.
9. Технічні терміни: стійка, партер, атака, контратака, техніка, прийом, контрприйом, комбінація.
10. Тактичні терміни: сковування, маневрування, повторна атака, виклик, обман, зустрічна атака, провокування.
11. Суддівські терміни: зауваження, попередження, дискваліфікація.
12. Положення «партер», стійка. Утримання, больові, переверти з різних захватів.
13. Спеціальні вправи в дзюдо та самбо.
14. Термінологія технічних дій у стійці.
15. Термінологія технічних дій в партері.

7.3. Питання до іспиту

1. Культурно-історичні та науково методичні основи виникнення дзюдо та самбо.
2. Місце дзюдо в системі олімпійського спорту.
3. Сучасне становлення дзюдо та самбо.
4. Перспективи розвитку дзюдо та самбо в області, Україні, Європі, Світі.
5. Розвиток та принципи побудови класифікації.
6. Вимога до класифікації.
7. Характеристика основних понять та термінів.
8. Створення термінів.
9. Технічні терміни: стійка, партер, атака, контратака, техніка, прийом, контрприйом, комбінація.
10. Тактичні терміни: сковування, маневрування, повторна атака, виклик, обман, зустрічна атака, провокування.
11. Суддівські терміни: зауваження, попередження, дискваліфікація.
12. Положення «партер», стійка. Утримання, больові, переверти з різних захватів.
13. Спеціальні вправи в дзюдо та самбо.
14. Термінологія технічних дій у стійці.
15. Класифікація основних засобів тренування.
16. Форми організації тренування.
17. Типи занять у спортивному тренуванні.
18. Тренувальна база з обраного виду спорту, її матеріально-технічне забезпечення.
19. Характеристика спеціально-підготовчих вправ та використання вправ зі снарядами, які сприяють вивченню техніки.
20. Перша допомога при переломах та вивихах кінцівок.
21. Перша допомога при струсах мозку, втраті свідомості.
22. Перша допомога при забоях, розсіченнях шкіри.
23. Класифікація змагань.
24. Системи проведення змагань.
25. Склад учасників, склад суддівської колегії, порядок визначення переможців.
26. Критерії оцінки технічних дій в дзюдо та самбо.
27. Заборонені дії та покарання за них.
28. Обов'язки та права суддів.
29. Зважування та жеребкування учасників змагань.
30. Жестикауляція та термінологія суддів.

**7.4. Вимоги до запропонованих методів демонстрації
результатів навчання
Система та критерії оцінювання результатів навчання
Система оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти
Для іспиту**

Вид діяльності	Максимальна к-ть балів за одиницю	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4		Модуль 5	
		К-ть одиниць	К-ть балів	К-ть одиниць	К-ть балів	К-ть одиниць	К-ть балів	К-ть одиниць	К-ть балів	К-ть одиниць	К-ть балів
Відвідування лекцій	1	3	3	1	1	2	2	-	-	1	1
Відвідування семінарських занять	1	3	3	1	1	3	3	1	1	2	2
Відвідування практичних занять	1	9	9	7	7	10	10	7	7	10	10
Робота на семінарському занятті	5	3	15	1	5	3	15	1	5	2	10
Робота на практичному занятті	5	9	45	7	35	10	50	7	35	10	50
Виконання завдань для самостійної роботи	5	8	40	15	75	10	50	15	75	12	60
Виконання ІНДЗ	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Виконання модульної контрольної роботи	15	1	15	1	15	1	15	1	15	1	15
Разом:		36	130	33	139	39	145	33	138	38	148
Максимальна кількість балів:	60										
Розрахунок коефіцієнта:	11,666										
Екзамен (якщо є):	40										

*Розрахунок коефіцієнта:

- якщо підсумкова форма контролю **залік**, максимальна кількість балів за дисципліною ділиться на 100;
- якщо підсумкова форма контролю **екзамен**, максимальна кількість балів за дисципліною ділиться на 60;
- якщо підсумковою формою контролю є **залік та екзамен**, максимальна кількість балів за модулі після, яких приймається залік ділиться на 100; а наприкінці курсу максимальна кількість балів за дисципліною ділиться на 60.

**Здобувач вищої освіти накопичує бали за всіма видами робіт в яких він приймав участь. Викладач підсумовує усі бали та ділить на коефіцієнт (таким чином отримує підсумкову оцінку здобувача вищої освіти).

7.5. Критерії оцінювання роботи здобувачів вищої освіти

Критерії оцінювання роботи на семінарських заняттях

Кількість балів	Оцінка
5	здобувач глибоко і впевнено засвоїв весь програмний матеріал, послідовно, логічно і вірно його відтворює, може пов'язати теоретичні та практичні сторони дисципліни, вільно відповідає на нестандартні запитання, показує знання монографічного матеріалу з питання, вірно обґрунтовує наукові поняття, володіє навичками виконання практичних завдань, виявляє вміння самостійно узагальнювати матеріал, не допускає при цьому помилок
4	здобувач знає матеріал, не допускає суттєвих недоліків у відповіді, може вірно використовувати теоретичні положення і володіє навичками при виконанні практичних завдань
3	здобувач засвоїв лише основний матеріал, але погано орієнтується в окремих положеннях, припускається помилок або неточностей у формулюваннях, порушує логіку та послідовність у викладенні програмного матеріалу та має труднощі при виконанні практичних завдань
2	здобувач не володіє знаннями щодо значної частини програмного матеріалу, припускається суттєвих помилок, з великими труднощами виконує практичну роботу

Критерії оцінювання роботи на практичних заняттях

Кількість балів	Оцінка
5	здобувач надає повні та обґрунтовані відповіді при розв'язанні завдань; демонструє вміння мислити узагальнено та здатність публічно представити матеріал; володіє узагальненими, міцними знаннями з предмета; має достатню тактичну підготовку для виконання навчальних завдань; має системні навички техніки виконання фізичних вправ, що відповідають встановленим вимогам
4	здобувач допускає декілька незначних помилок при розв'язанні завдань; демонструє здатність публічно представити матеріал; виявляє розуміння основних положень навчального матеріалу, наводить приклади; техніка виконання фізичних вправ має незначні відхилення від встановлених вимог, які аналізуються та виправляються з допомогою викладача
3	здобувач допускає значну кількість помилок при розв'язанні завдань; пасивна робота на практичних заняттях (участь у роботі останніх лише за наявності стимулу з сторони викладача); має фрагментарні уявлення з предмета; розрізняє та виконує відповідно до вимог лише елементи фізичних вправ

Критерії оцінювання самостійної роботи

Завдання для самостійної роботи подаються письмово. Кожна робота оцінюється від 1 до 5 балів

Кількість балів	Оцінка
5	позначена проблема і обґрунтована її актуальність, представлений матеріал повністю розкриває тему, зроблений аналіз різних точок зору, містить додаткові інформативні відомості або пояснення
4	проблема позначена, але недостатньо обґрунтована її актуальність, тема розкрита достатньо повно, містить виключно інформативний фактаж і висновки
3	необґрунтовано актуальність проблеми, висновки не чіткі, наявні певні неточності у викладенні матеріалу
2	є неточності у викладенні матеріалу, відсутня логічна послідовність у судженнях, існують недоліки у оформленні
1	тема розкрита частково, допущені фактичні помилки в змісті роботи

Критерії оцінювання ІНДЗ (індивідуальне науково-дослідне завдання)

Максимальна кількість балів за кожним критерієм	Критерії оцінювання роботи
4 бали	обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження
2 бал	складання плану реферату
10 балів	критичний аналіз суті та змісту першоджерел; виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності; аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання
4 бали	дотримання правил реферуванням наукових публікацій
6 бали	доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження
4 бали	дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел).
Разом – 30 балів	

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи

Форма контролю – модульне письмове тестування.

Кількість балів	Оцінка
24-25	виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)
21-23	виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)
18-20	виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)
13-17	виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)
10-13	виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)
6-9	виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)
1-5	обов'язковий повторний курс модуля (знання, вміння відсутні)

7.6. Критерії оцінювання результатів навчання

Рівні компетентності	Критерії оцінювання	За 100-бальною шкалою
Низький (недостатній)	Здобувач освіти не засвоїв більшості тем програми навчальної дисципліни, не вміє викласти зміст більшості основних питань. Не виконав більшості завдань кожної теми та поточного контролю в цілому. Володіє навчальним матеріалом на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів, викладає його фрагментарно.	1 – 34
	Здобувач освіти засвоїв лише окремі питання програми навчальної дисципліни. Не вміє достатньо самостійно викласти зміст більшості питань. Виконав лише окремі завдання кожної теми та поточного контролю в цілому. Володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу.	35 – 59
Середній (репродуктивний)	Здобувач освіти недостатньо повно та ґрунтовно засвоїв деякі теми програми навчальної дисципліни, не вміє самостійно викласти зміст деяких питань. Окремі завдання кожної теми та поточного контролю виконав не повністю, володіє матеріалом на репродуктивному рівні, здатний відтворити значну його частину, робить спроби аргументувати відповідь прикладами, може відтворити значну частину теоретичного матеріалу.	60 – 73
Достатній (конструктивний)	Здобувач освіти недостатньо повно та ґрунтовно засвоїв окремі питання програми навчальної дисципліни. Вміє самостійно викласти зміст основних питань, виконав завдання кожної теми та поточного контролю в цілому, дає досить повну відповідь на поставлені запитання з незначними неточностями. Певною мірою володіє вивченим обсягом матеріалу, в тому числі і застосовує його при виконанні практичних завдань. Розв'язує практичні завдання в стандартних ситуаціях, може наводити окремі власні приклади на підтвердження своїх думок.	74 – 89
Достатній (творчий)	Здобувач освіти повно та ґрунтовно засвоїв всі теми навчальної програми вміє вільно та самостійно викласти зміст всіх питань програми навчальної дисципліни, виявляє глибокі теоретичні знання та уміння застосовувати їх у різноманітних ситуаціях, розуміє значення навчальної дисципліни для своєї професійної підготовки, повністю виконав усі завдання кожної теми та поточного контролю в цілому. Може наводити переконливі оригінальні приклади з практики для доведення власної позиції. Брав участь в олімпіадах, конкурсах, конференціях.	90 – 100

Форми поточного та підсумкового контролю

Форми поточного контролю – індивідуальна, групова, фронтальна перевірки; усний, письмовий, практичний, тестовий, модульний контроль.

Форма підсумкового контролю – іспит.

Шкала відповідності оцінок

Сума балів	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		Екзамен	залік
90–100	A	Відмінно	зараховано
82–89	B	Добре	
74–81	C		
64–73	D	Задовільно	
60–63	E		
35–59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано
1–34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

Бібліографічний список

1. Алексєєв А. Ф. Правила змагань з дзюдо. Харків, 2013. 56 с.
2. Алексєєв А. Ф., Алексєєва І. А. Навчально-методичний посібник з дзюдо для тренерів-викладачів дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спортивних клубів. Харків: ХДАФК, 2016. 126 с.
3. Бекас О. О., Паламарчук Ю. Г. Judo. Фізична підготовка юних спортсменів: Навчальний посібник. Вінниця: ВНТУ, ГНК, 2014. 152 с.
4. Бойченко Н. В. Вдосконалення техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах : методичні рекомендації. Харків, 2014. 48 с.
5. Бойченко Н. В., Чоботько М. А. Оптимізація навчання техніки дзюдо за допомогою вправ з фітболом. *Єдиноборства*, (3)1. 2019. С. 3-20.
6. Бойченко Н. В., Голубничій Р. В. Особливості фізичної підготовки спортсменок, що займаються дзюдо. *Єдиноборства*, 1. 2016. С. 11-13.
7. Болотов О. О., Моргоєв В. Б. Розвиток фізичних якостей юних дзюдоїстів засобами рухливих ігор. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (6). 2015. С. 14-16.
8. Боровська О. Терміни іншомовного походження в українській термінології галузі фізичної культури та спорту. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання та спорту*, 2003. С. 32-37.
9. Борсук М. П. Використання педагогічної системи Дзігаро Кано в навчально-тренувальному процесі дзюдоїстів. *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств*, 2014. С. 20.
10. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія. Київ: «Центр учбової літератури», 2017. 384 с.
11. Головачук В. В., Гуліна Л. В. Роль спортивного суддівства у сучасному суспільстві. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, № 10 (118). 2019. С. 39-43.
12. Дзюдо: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та спортивних клубів / А. Ф. Алексєєв, Ю.О. Юхно, В.А. Серєда, В.С. Перєта, М.М. Руденко, ФДУ, 2019. 115 с.
13. Дрюков О. Організаційно-управлінські аспекти вдосконалення олімпійської підготовки спортсменів у сучасних умовах розвитку України. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, № 2. 2017. С. 14-19.
14. Загура Ф. Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих дзюдоїстів різних манер ведення змагального поєдинку. *Молода спортивна наука України*. 2004. №1. С. 154-158.

15. Загура Ф., Орчакова Ю. Розвиток та популяризація жіночого дзюдо в Україні та світі. *Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті*. 2018. С. 31-35.
16. Заїка О. А. Роль ігрових вправ у заняттях з боротьби самбо. *Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції*, 2023. С. 56-58.
17. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. 2018.
18. Кізілов В. В., Тупєєв Ю. В. Травмонебезпеку в дзюдо серед дорослих спортсменів. *Могілянські читання*, 2023. С. 28.
19. Коваленко І.М. Організація тренувального процесу дзюдоїстів в групах підвищення спортивної майстерності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, (129 (4)). 2015. С. 88-91.
20. Коробейніков Г., Закорко І., Костюченко В. Особливості та перспективи розвитку боротьби самбо на прикладі національної збірної команди України. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*, 1. 2022. С. 9-12.
21. Костюк С. А. Історія становлення самбо на Вінниччині (до 80-річчя боротьби самбо в Україні) : дис. ВНТУ, 2019.
22. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
23. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
24. Лаврентьєв О. М., Жежер І. В., Криворотько Ю. А. Особливості змісту підготовки борців високої кваліфікації у дзюдо. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, ЗК (176). 2024. С. 280-286.
25. Мазур В., Кучер В., Петров А., Скавронський О., Чистякова М., Марчук В., ... Макарчук Б. Вдосконалення рухових якостей спортсменів, які спеціалізуються у дзюдо, на етапі попередньої базової підготовки. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, (19). 2020. С. 31-35.
26. Махінко М. П. и др. Історія розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств (боротьби греко-римської, вільної, дзюдо та тхеквондо). Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «ТМ боротьби», ТМС обраного виду спорту. Дніпро. 2019.
27. Медвідь М. М. Суддівство як чинник змагальної діяльності та результативності в спорті. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. 2018. 10 (104). С. 55-60.
28. Мороз Б. І., Вікторов В. В. Дослідження і вдосконалення автоматизованої системи підтримки прийняття рішень у спортивному суддівстві. *Вісник АМСУ. Технічні науки*, 2 (52), 2014. С. 38-44.

29. Мулик В. В., Камаєв О.І. Теорія системності і системний підхід в професійній діяльності тренера: навчально-методичний посібник. Харків: ХДАФК, 2017. 88 с.
30. Палатний А. Зміст діяльності національних організаційних структур із розвитку дзюдо в Україні. *Спортивна наука України*. 2018. 6. С. 33-38.
31. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня; 2020. 704 с.
32. Правила змагань по самбо УФС <http://sc-oberig.kiev.ua/index.php/sambo/pravila-sorevnovanij-po-sambo-ufs?start=14>
33. Правила проведення змагань з дзюдо (затверджені Судійською комісією ФДУ 07.06.2018) <https://ukrainejudo.com/judo/rules>
34. Романенко В. В., Голоха В. Л., Алексєєв А. Ф. Коваленко Ю. М. Методика оцінки змагальної діяльності однокорців з використанням комп'ютерних технологій. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 6(80). 2020. С.65-72.
35. Ткаченко С. В. Спеціалізовані рухливі ігри в техніко- тактичній підготовці борців: Навчальний посібник для студентів педагогічних вузів спеціальності 7.010201 фізичне виховання. Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет, 2008. 72 с.
36. Тропін Ю. М., Панов П. П., Белобаба С. Б. Фізична підготовка борців. *Єдиноборства*, 3. 2017. С. 82-84.
37. Хацаюк О. В. Нова редакція правил боротьби самбо. Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Збірн. наук. праць X міжн. Інтернет наук.–метод. конф. Вип. 10:–X.: Національна академія Національної гвардії України, 2016. С. 201.
38. Чоботько І. І., Счастливец В. І., Ластовкін В. А. Аналіз якості суддівства в дзюдо. *Integration of scientific bases into practice*, 4. 2020. С. 332.
39. Чоботько М., Чоботько І. Використання цифрових технологій в суддівстві для коректного виявлення переможця в змаганнях з дзюдо. *Єдиноборства*, (4 (22)). 2021. С. 98-106.
40. Чоботько М., Чоботько І., Бойченко Н. Дослідження проблеми підвищення професійного рівня суддів з дзюдо. *Єдиноборства*, (4 (18)). 2020. С. 82-89.
41. Чоботько М., Чоботько І., Бойченко Н. Аналіз критеріїв оцінки суддів дзюдо за показниками роботи на змаганнях. *Єдиноборства*, (2 (20)). 2021, С. 105-113.
42. Чумак Ю. Використання тренажерних пристроїв в процесі підготовки дзюдоїстів. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (9). 2015. С. 98-101.

43. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навчальний посібник, 2013. Київ. 136 с.
44. Юшин В., Філіна В. А. Теоретична підготовка юних самбістів. *Студентська спортивна наука*, 2016, С. 149-153.
45. Boskin J. The Life and Death of Sambo: Overview of an Historical Hang-Up. *Journal of Popular Culture*, 4(3). 1971. 647.
46. Gulyayeva A. S. Японське дзюдо в радянській Україні (1960-1970-ті рр.): образ у молодіжній та спортивній пресі. *Scientific and Theoretical Almanac Graniб*, Т. 19. №. 11. 2016. С. 117-122
47. Mifune K. Canon of Judo. Principle And Technique. Tokio. Japan. Seibundo-Shinkosha Publishing co. 1958. 249 p.

Інформаційні ресурси

1. Електронний науковий журнал «Єдиноборства» URL: <http://www.sportscience.org/index.php/combat>
2. Електронні ресурси національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського URL: <http://www.nbuv.gov.ua/e-resources>
3. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/index.php/PPS>

Навчальне видання

Бойченко Наталя Валентинівна
Голоха Валерій Леонідович

**Теорія та методика обраного виду спорту
(дзюдо та самбо)**

Харківська державна академія фізичної культури
Вул. Клочківська, 99, Харків, 61058