

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ  
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
КОЛЕДЖ» ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

Кафедра теорії та методики фізичної культури

**ОПОРНИЙ КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ  
ОСНОВИ ОДНОБОРСТВ**

**Луцьк – 2026**

Рекомендовано до друку вченою радою факультету початкової освіти та фізичної культури КЗВО «Луцький педагогічний коледж»  
(протокол № 8 від 20.01.2026)

Розглянуто та затверджено на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури КЗВО «Луцький педагогічний коледж»  
(протокол № 6 від 12.01.2026)

УКЛАДАЧ: Косинський Е.О. викладач кафедри теорії та методики фізичної культури

Рецензенти:

Олеся ДИШКО,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки

Олександр МИТЧИК,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури

Опорний конспект лекцій з освітнього компоненту «Основи одноборств» для здобувачів вищої освіти спеціальності «014 Середня освіта (фізична культура)» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка. Луцьк, 2026.

## ЗМІСТ

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| ЗНАЧЕННЯ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ В ОСВІТНЬОМУ КОМПОНЕНТІ ОСНОВИ ОДНОБОРСТВ | 5  |
| ТЕМА 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ САМООБОРОНИ .....                       | 8  |
| ТЕМА 2. ОСНОВИ УДАРНОЇ ТЕХНІКИ ЛІКТЯМИ.....                         | 12 |
| <b>Лекція 2</b> .....                                               | 12 |
| ТЕМА 3. ОСНОВИ УДАРНОЇ ТЕХНІКИ РУКАМИ .....                         | 16 |
| <b>Лекція № 3</b> .....                                             | 16 |
| ТЕМА 4. ОСНОВИ УДАРНОЇ ТЕХНІКИ КОЛІНОМ .....                        | 20 |
| <b>Лекція 4</b> .....                                               | 20 |
| ТЕМА 5. ОСНОВИ УДАРНОЇ ТЕХНІКИ НОГАМИ.....                          | 23 |
| <b>Лекція №5</b> .....                                              | 23 |
| ТЕМА 6. ВИДИ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ І ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ..... | 26 |
| <b>Лекція 6</b> .....                                               | 26 |
| ТЕМА 7. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ЗАХИСТУ ВІД УДАРІВ .....                     | 36 |
| <b>Лекція 7</b> .....                                               | 37 |
| ТЕМА 8. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ЗАХИСТУ ВІД ЗАХВАТІВ.....                    | 39 |
| <b>Лекція №8</b> .....                                              | 39 |
| ТЕМА 9. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ЗАХИСТУ ПРОТИ ОЗБРОСНОГО СУПЕРНИКА.....      | 44 |
| <b>Лекція № 9</b> .....                                             | 44 |
| <b>Рекомендована література</b> .....                               | 47 |

## ЗНАЧЕННЯ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ В ОСВІТНЬОМУ КОМПОНЕНТІ ОСНОВИ ОДНОБОРСТВ

### 1. Роль лекцій у структурі інтегрованого навчального процесу

Лекційний курс в освітньому компоненті "Основи єдиноборств" виконує роль **системоутворюючого та смислоутворюючого фундаменту**. Якщо практичні заняття формують "тіло" навички — руховий шаблон, то лекції будують її "розум" — розуміння, тактичний інтелект та культурно-історичний контекст. Вони трансформують єдиноборство з набору фізичних вправ у **цілісну навчальну дисципліну**, що інтегрує фізичний, інтелектуальний та виховний аспекти.

**Основна мета лекційного матеріалу:** Сформувати в учнів системне розуміння єдиноборств як феномену людської культури, забезпечити теоретичну основу для свідомого, безпечного та ефективного опанування практичних навичок, а також сприяти розвитку критичного мислення та ціннісних орієнтацій.

### 2. Ключові функції та цілі лекційного курсу

| Функція лекцій                      | Конкретні цілі                                                                                                                                                    | Приклад тематики                                                                                                                 |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Систематизуюча та оглядова</b>   | Дати загальну картину: класифікувати види єдиноборств, визначити їхні техніко-тактичні особливості, історичні корені та географію поширення.                      | "Класифікація світових бойових мистецтв", "Відмінності ударної, борцівської та змішаної техніки".                                |
| <b>Теоретико-методична</b>          | Забезпечити наукове підґрунтя для практики: пояснити біомеханічні принципи рухів, фізіологію навантаження, основи спортивної психології та педагогіки тренування. | "Біомеханіка удару: генерація та передача сили", "Психологічні основи самооборони: керування страхом та ситуаційна обізнаність". |
| <b>Культурно-історична</b>          | Показати єдиноборства як частину культурної спадщини, розкрити їх філософський, етичний та ритуальний зміст.                                                      | "Філософія та етика в самурайських мистецтвах (Будо)", "Історичний розвиток Олімпійських видів єдиноборств (дзюдо, тхеквондо)".  |
| <b>Нормативно-правова безпекова</b> | Сформувати знання про правові рамки самооборони, правила безпеки під час тренувань та змагань, профілактику травматизму.                                          | "Правові аспекти необхідної оборони", "Техніка безпеки на тренуваннях: від розминки до спарингу".                                |
| <b>Виховна ціннісна</b>             | Сприяти формуванню особистості: виховання поваги, самодисципліни, відповідальності, розвиток критичного мислення для аналізу інформації у медіапросторі.          | "Концепція "Перемога без бою" в традиційних мистецтвах", "Єдиноборства в масовій культурі: міфи та реальність".                  |

### 3. Обґрунтування необхідності лекційного компоненту

1. **Від форми до змісту: подолання редукціонізму.** Без теоретичної бази єдиноборства ризикують звестися до механічного повторення прийомів. Лекції наповнюють техніку **змістом**, пояснюючи *чому* рух робиться саме так, які фізіологічні механізми задіяні і які тактичні цілі він переслідує. Це перетворює учня з виконавця на **мислячого практика**.
2. **Формування тактичного інтелекту.** Свідомість дій є основою майстерності. Розуміння принципів дистанції, часу, ритму, економії руху, отримане на лекціях, дозволяє учневі не лише виконувати вправи, але й **творчо komponувати їх, аналізувати свої та чужі дії, розвивати власний стиль**.
3. **Запобігання травматизму та формування культури безпеки.** Глибоке розуміння біомеханіки ризикових рухів (кручення в коліні, положення хребта під час кидку) та знання правил безпеки значно знижують ризик травм. Лекція створює **інтелектуальний бар'єр** перед небезпечними діями.
4. **Виховання критичного сприйняття.** У світі, де образи єдиноборств часто спотворені мас-культурою, лекційний курс стає "фільтром". Він вчить відрізняти мистецтво від шоу, реальну самооборону від кінотрюків, науковий підхід від псевдотрадицій.
5. **Формування цілісної картини світу.** Вивчення історії та філософії єдиноборств розкриває їхній зв'язок із релігією, історією, мистецтвом та соціальними інститутами різних народів. Це сприяє **міжкультурному розумінню** та розширює загальний кругозір.

### 4. Принципи ефективної подачі лекційного матеріалу

- **Інтеграція з практикою ("Теорія-практика-рефлексія"):** Лекція має безпосередньо передувати чи узагальнювати практичний блок. Наприклад, лекція про біомеханіку удару повинна підкріплюватися практичними вправами на відчуття цієї механіки.
- **Інтерактивність та проблемність:** Замість монологу — діалог, дискусія, аналіз кейсів (відеозаписів поєдинків, історичних ситуацій). Постановка проблемних запитань: "Чому ця техніка ефективна?", "Яку тактичну помилку допустив боець?"
- **Наочність та мультимедійність:** Активне використання схем, анімацій, відеофрагментів для ілюстрації біомеханічних принципів, історичних реконструкцій, техніки виконання прийомів.
- **Диференціація:** Матеріал повинен бути доступним для всієї аудиторії, але містити додаткові, поглиблені блоки для зацікавлених студентів.
- **Актуальність:** Зв'язок теоретичного матеріалу з сучасністю — обговорення розвитку єдиноборств у світі, нових наукових досліджень, соціальних аспектів (єдиноборства для людей з особливими потребами, гендерні аспекти).

### 5. Очікувані результати засвоєння лекційного матеріалу

- **Предметні:** Учень демонструє знання ключових понять, історичних фактів, класифікацій та наукових принципів, що стосуються єдиноборств.

- **Метапредметні:** Розвивається здатність до системного аналізу, критичного мислення, пошуку та обробки інформації, ведення конструктивного діалогу.
- **Особистісні:** Формується освічена, свідомо позиція щодо феномену єдиноборств, відповідальне ставлення до власної безпеки та безпеки оточуючих, розвивається інтелектуальна цікавість та здатність до саморефлексії.

**Висновок.** Лекційний матеріал у "Основах єдиноборств" — це не додаткова інформація, а **критичний компонент, що підносить весь навчальний процес на якісно новий рівень**. Він забороняє редукції дисципліни до фізкультурно-технічного тренінгу, перетворюючи її на потужний інструмент інтелектуального, культурного та соціального розвитку особистості. Теорія без практики мертва, але й практика без теорії — сліпа та потенційно небезпечна. Лише їх синергія створює ґрунт для виховання грамотного, свідомого та відповідального адепта мистецтва самовдосконалення, яким є справжнє єдиноборство.

## ТЕМА 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ САМООБОРОНИ

### Лекція 2

#### Тема: Психологічні основи самооборони.

#### Кількість годин: 2

**Мета:** ознайомлення з психологічними основами самооборони.

#### **План і організаційна структура лекції:**

1. Основи психології конфлікту.
2. Алгоритми дії в конфліктній ситуації.
3. Психологічні основи поведінки.

#### **Зміст лекційного матеріалу:**

Психологічні основи самозахисту у криміногенних ситуаціях. Шляхи виходу із конфліктних ситуацій

Чим керується вуличний грабіжник або гвалтівник при виборі жертви? Встановлено, що злочинцеві потрібно в середньому 7 секунд для оцінки потенційного об'єкта нападу (його моральної та фізичної підготовки, темпераменту та інших якостей). Злочинець зазначає все: невпевненість погляду, несміливість рухів, мляву поставу, фізичні вади, психічну пригніченість, втому – все, що зіграє йому на руку.

Виділяють дві категорії людей: так звану групу ризику та тих, кому практично не загрожує небезпека стати об'єктом нападу. Перших умовно можна назвати «хлюпиками»: вони погано фізично організовані, розслаблені. Другі виглядають упевнено.

Яка поведінка допомагає уникнути зіткнення зі зловмисниками? Вивчіть наведену нижче таблицю 1 і постарайтеся змінити свою поведінку так, щоб не справляти враження боязкої і сором'язливої людини.

Таблиця 1. Ознаки потенційної жертви та впевненої в собі людини Самозахист є актом впевненості в собі, відмовою прийняти «статус жертви». Впевненість у собі – це стиль поведінки, який допомагає нам чітко і зрозуміло висловлювати наші почуття і бажання. Впевнена поведінка, таким чином, не дає підстав для непорозуміння. Ви знаєте, чого бажаєте і чого не бажаєте.

Розглянемо типову реакцію впевненого у собі людини на ворожі випадки та загрози. Ось над якими фразами слід працювати, вимовляти їх переконано і з відповідними жестами: «А ну не лізь до мене», «То я тобі й віддала мою сумку», «Припиніть зараз же!», «Забирайтеся з мого будинку геть! ». Існує техніка тренування впевненості у собі, що отримала назву «заїжджена платівка». Ви наполегливо, рішучим тоном повторюєте якусь фразу, в якій укладено вимогу, відмову і т. д. Для ефективного застосування цього методу необхідно замінювати деякі слова, зберігаючи при цьому загальний сенс висловлювання. Наприклад: “Ви

не смієте входити в мій будинок!”, “Так я вас і впустила!” або «Чого даремно тут стирчати, я не передумаю: у дім ви не увійдете» і т. д. доти, доки ваші слова не будуть сприйняті. Тут головне – виявити завзятість.

Вчіться висловлювати свій гнів. Більшість невпевнених у собі людей дуже легко миряться з поведінкою оточуючих. Тим часом, ви не повинні забувати, що у вас теж є своя думка. Пам’ятайте, що ви не повинні робити те, що суперечить вашим бажанням. Своїми впевненими діями ви даєте зрозуміти, що готові постояти за себе і вас не слід сприймати як потенційну жертву.

У багатьох випадках краще брати ініціативу в свої руки і самим йти в наступ, а не чекати на розвиток подій, що може призвести до ще більшого ускладнення ситуації. Як правило, агресори вибирають як жертви людей боязких, весь вигляд яких говорить про те, що вони навряд чи зможуть чинити опір. Бути сильним, сміливим, впевненим у собі – цього треба прагнути. Однак при виникненні загрози насильству завжди краще ухилитися від конфлікту, ніж застосовувати будь-які прийоми фізичного самозахисту.

Багато конфліктів і нападів відбуваються з вини самої жертви, яка показує всім своїм виглядом, що вона або «дозріла» (опинилася в недозволеному місці і в недозволений час), або податлива (надто легкодоступна), або беззахисна (п’яна, налякана, збуджена, занадто довірлива). Намагайтеся не виділятися серед оточуючих зайвою екстравагантністю, яскравим та незвичайним одягом, дорогими речами та прикрасами. Усе це, зазвичай, привертає увагу злочинців.

Що ж робити, якщо конфлікт неминучий? Якщо є можливість мирного вирішення конфлікту, варто спробувати зняти напругу, досягти взаємоприйняттого розв’язання або навіть заволодіти ініціативою.

При цьому слідує:

- говорити твердим, спокійним тоном;
- уважно слухати та намагатися, щоб відбувався постійний обмін фразами;
- якнайшвидше усвідомити, що саме агресору від вас потрібно;
- запропонувати йому перейти до іншого приміщення, якщо щось викликає його роздратування;
- якщо можливо, вести переговори, сидячи – це часто зменшує напругу;
- якщо ситуація дозволяє, визначити прийнятні рамки поведінки, наприклад сказати: «Ми продовжимо розмову, але спочатку перестаньте кричати на мене і загрожувати».

Не рекомендується:

- кричати чи говорити на підвищених тонах;
- йти або повертатися до агресора спиною, доки він розмовляє з вами;
- зазіхати на особистий простір агресора;
- ігнорувати агресора, виявляти неухважність чи зневагу до нього;
- поводитися з агресором зневажливо або заступничию;
- без необхідності сперечатися з ним або висловлювати погрози на його адресу;
- віддавати йому накази на кшталт «Замовкни!» або «Ну сядь!»;
- жестикулювати – загрожувати пальцем, розмахувати руками.

Наступний важливий фактор безпеки – здатність зірвати плани нападаючих. Зробити це можна за допомогою несподіваних, нешаблонних дій, викликавши замішання зловмисників.

Якщо жертва чинить опір – чи то слово, фізична дія або те й інше одночасно, – фактор несподіванки звертається проти злочинця так само, як він мав спочатку спрацювати проти жертви.

Не завмирайте, а використовуйте той самий важливий принцип – несподіванка. Наведемо яскравий приклад несподіваних дій.

Це сталося в Італії. Невідомий напав на тихого старенького, що здався йому абсолютно невинним, коли той виходив з пошти, отримавши там свою місячну допомогу. Грабіжник спробував вихопити у пенсіонера гаманець, але дідок, недовго думаючи, відкусив йому палець. Збожеволівши від болю, грабіжник кинувся тікати, забувши про гаманець. Того ж дня бандит ліг у клініку, не підозрюючи, що допитливий дідок, хоч і зберіг свої гроші, вирішив не залишати напад без наслідків і заявив у поліцію. У лікарняну палату незабаром прибули карабінери, які пред'явили злочинцеві його палець.

Коли конфлікт зам'яти не вдається, слід скористатися доступними та ефективними прийомами самозахисту, спробувати збентежити нападника. Наприклад, ви кидаєте гроші, агресор нахиляється, щоб підібрати їх, і це дає вам потрібні миті для втечі. Якщо ж втекти з якоїсь причини неможливо, вдарте його в обличчя ногою.

Можна вдавати, що ви бачите за спиною нападника охоронця або поліцейського. Якщо зловмисник озирнеться, ви виграєте дорогоцінний час для поштовху або удару, що допоможе вам втекти. Можна зробити вигляд, що наближається хтось із ваших друзів. Супроводивши жест закликом про допомогу, зверненим до уявних людей, ви можете скористатися розгубленістю агресора.

Інший варіант відволікаючої техніки: ви переконуєте нападника в тому, що ось-ось поступитеся його вимогам і віддасте, скажімо, гаманець, гаманець або телефон, а самі, скориставшись його збентеженням, завдасте удару по обличчю, в пах або живіт.

Якщо немає шляху до відступу перед переважаючими силами супротивника, зіграйте роль людини, яка має потужну підтримку: ось-ось підійдуть надійні захисники (батько, старший брат).

Наприклад, увійшовши в під'їзд, де розмістилася п'яна компанія, хлопчина кричить, озирнувшись назад: «Тату, притримай Джека! Як би він не порвав у під'їзді хлопців! – І швидко проходить повз.

Якщо вас затримують і йде до конфлікту, спробуйте зробити комплімент, відвернути увагу нападників на них самих. Тримайтеся при цьому з гідністю, не принижуйте.

Дівчина, якої нічого доброго не варто чекати від хлопців, що напідпитку, в темному провулку, звертається до них з проханням: «Хлопці, я бачу, ви не з боязких! Проведіть мене геть до того будинку. Я тут живу».

Коли на вас нападає кілька людей, визначте серед них лідера та розмовляйте з ним. Спробуйте зіграти на його самолюбстві.

У ситуації, коли злочинець від вас чогось вимагає, спробуйте запропонувати такі варіанти виконання його вимог, щоб виграти час, змінити умови та співвідношення сил на свою користь. Спробуйте викликати співчуття, жалість до себе. Скажіть, що смертельно хворі, що йдете за ліками для тяжкохворої мами, що батько під слідством, а вам доводиться дбати про молодших братів.

Якщо вас викрали на машині, можна сказати, що хтось із ваших близьких бачив та запам'ятав номер машини, зовнішність викрадачів. Відомо, що за номером машини (якщо вона не викрадена) її господаря можна знайти дуже швидко.

У такий спосіб убезпечила себе барнаульська дівчина Наташа, яка заявила невдачу викрадачу, що до автобусної зупинки її проводжав брат, який має професійну пам'ять на номери машин: він таксист. І це подіяло.

Не допускайте проявів зневіри та апатії. Прагніть бути бадьорим, енергійним у рухах, мовленні, діях. Навіть у важкій ситуації намагайтеся знайти щось хороше, приємне чи смішне. Зловмисники вважають за краще не мати справу з людьми енергійними, бадьорими, наділеними почуттям гумору. Та й сам гумор нерідко може допомогти у екстремальній ситуації. Щодо цього характерний випадок, що стався з Юрієм Нікуліним.

Якось пізно вночі Нікулін повертався із цирку. Зненацька його затримали озброєні грабіжники. Погрожуючи зброєю, вони вимагали грошей. Нікулін не розгубився: «Та ви що, мужики! Мене щойно за тим кутом пограбували! Наздоганяйте тих хлопців, у них усі мої гроші! У темряві вони не розгледіли Нікуліна і відпустили, не попросивши автографа.

Постарайтеся якнайкраще запам'ятати нападників: їхню зовнішність, одяг, манеру рухатися. Зверніть увагу на колір очей, шрами, татуювання, родимки, дефекти мови.

Прагніть фіксувати свої помилки, промахи у забезпеченні особистої безпеки, вивчайте уроки з сумного досвіду інших людей і намагайтеся не допускати надалі подібних прорахунків. коли будьте пильні. Пам'ятайте: бути пильним і боягузливим – не одне й те саме. Пильність – це вміння звертати увагу на те, що відбувається довкола. Обережність і пильність можна виробити в собі настільки, що вони стануть другою натурою. Завдяки їм ви знатимете, як уникнути неприємних ситуацій або мінімізувати їх наслідки

Запитання та завдання

1. Які ознаки в поведінці людини говорять про її впевненість та рішучість?
2. Що не рекомендується робити, якщо ви піддаєтеся насильству та агресії?
3. Які якості, на ваш погляд, знижують шанси людини на благополучний результат у разі насильницьких дій по відношенню до нього?

Які якості треба розвивати у собі, щоб успішно протистояти зловмисникам?

**ЗАВДАННЯ 1 .** Програйте з батьками або однолітками різні ситуації:

- до вас чіпляються незнайомі люди, вимагаючи віддати речі, загрожують, розмахують кулаками;
- вас просять «допомогти» невеликою сумою якісь п'яниці: «На пляшку не вистачає!»;
- у вас викидають сумку з речами, причому нападники тримають у руках міцні палиці та шматки арматури;
- вам пропонують увійти до ліфту підозрілі люди;
- Вас просять підійти до машини, розповісти про те, як доїхати до ринку, магазину;
- Ви бачите, як озброєні злочинці напали на перехожого у темному провулку.

**ЗАВДАННЯ 2.** Уявіть, що близька вам людина (молодший брат, однокласник) не розуміє, що її моральні вади (лінь, хвалькість, грубість, зарозумілість, брехливість, скупість, необов'язковість, жадібність, егоїзм) можуть стати причиною лиха. Подумайте, які приклади з життя можна навести, щоб показати, як ці якості користуються зловмисниками. Підберіть такі приклади, які б ваш слухач сприйняв як переконливі.

**ЗАВДАННЯ 3 .** Проаналізуйте свою поведінку, особисті якості та звички. Що може знижувати рівень вашої безпеки? Від чого слід відмовитись, які звички виробити, щоб покращити ситуацію? Подумайте також, як завадити злочинцям скористатися вашими позитивними якостями.

**ЗАВДАННЯ 4 .** Уявіть, що на вас скоєно напад, ви залишилися без речей. Опишіть зовнішність, мовлення, манери поведінки, одяг, статуру, інші прикмети злочинців. Для розвитку зорової пам'яті та уваги потренуйтеся, описуючи тих, хто зараз знаходиться поряд з вами, а потім дайте опис цих людей, відвернувшись від них.

## **ТЕМА 2. ОСНОВИ УДАРНОЇ ТЕХНІКИ ЛІКТЯМИ**

### **Лекція 2**

#### **План**

- 1. Тактика.**
- 2. Види ударів ліктями.**
- 3. Удар ліктем техніка.**
- 4. Удари знизу і зверху.**
- 5. Екзотичні удари ліктем.**
- 6. Удари ліктем в спорті і самообороні**
- 7. Як напрацьовувати удари ліктем.**

Один з найбільш небезпечних ударів - сильний удар ліктем. Він може успішно застосовуватися як у спортивному поєдинку, так і у вуличних зіткненнях. Точне потрапляння ліктем у щелепу, як правило, призводить до нокауту. Навчитися цьому прийому не так просто, як здається, так як в нього потрібно вкласти масу тіла. Пройдуть багато місяців наполегливих тренувань, перш ніж у вас вийде своєчасно використовувати цю грізну зброю. Однак влучний удар ліктем може врятувати вам життя на вулиці, допоможе захистити себе і своїх близьких.

### **1. Тактика**

На відміну від кулаків, удари ліктями не вимагають ретельної підготовки ударної поверхні. Кістка ідеально підходить для цих цілей, її непросто зламати, а невелика площа зіткнення лише збільшить руйнівний ефект від удару. Але не все так просто, для виконання цієї техніки потрібно підібратися до супротивника дуже близько. Якщо в спортивному поєдинку це виправдано, то на вулиці може зав'язатися боротьба, що вкрай небажано при битві з кількома супротивниками. Навіть якщо агресор підійшов до вас один, це зовсім не означає, що поруч немає його друзів, які в потрібний момент прийдуть на допомогу.

Але найчастіше ближнього бою не вдається уникнути, і тоді лікті проявляють себе у всій своїй страшній пишності. Пам'ятайте, що не варто розмахувати ліктями з дальньої або ближньої дистанції, сподіваючись на вдале потрапляння. Удар найкраще завдавати з клінчу, іноді навіть з прихопленням голови суперника.

### **2. Види ударів ліктями**

Цей підступний удар здатний дійти до мети по найрізноманітніших траєкторіях. Найбільш простим і руйнівним є бічний удар ліктем, який наноситься як хук в боксі, проте може йти не строго збоку, але і під різними кутами. Також великою популярністю у бійців користується рубний удар зверху вниз, який нерідко призводить до розсічень. Корисним може виявитися прямий удар, але він поступається за силою іншим варіантам. А ось лікоть знизу може принести хороший результат, аж до нокауту.

Удари ліктями також включають багато більш складних, але не менш ефективних варіацій. Наприклад, бійці з Таїланду частенько застосовують удар з розвороту. Такий удар може йти як збоку, так і знизу, іноді навіть в корпус.

### **3. Удар ліктем. Техніка**

Щоб цей прийом приніс результат, в нього потрібно вкласти масу тіла. Розглянемо техніку на прикладі бокового удару. Для цього слід починати удар з поштовху однойменною ногою. Відштовхуючись від землі, вона обертається на

шкарпетці назовні, щоб тіло зайняло природне положення при розвороті. Імпульс передається в стегно, яке також розгортається і передає силу корпусу. При повороті тіла лікоть піднімається і креслить у повітрі пряму лінію - це і є удар. Важливо, щоб він наносився саме всім тілом, а не за рахунок м'язів руки.

При цьому потрібно притиснути передпліччя до біцепса, що додасть руці більшу напругу, тим самим збільшивши міць удару. Друга рука в цей час повинна закривати голову від зустрічного удару або контратаки. Положення в кінцевій фазі має бути стійким, не можна провалюватися, оскільки це робить вас вразливим для відповідних дій.

#### **4. Удари знизу і зверху**

Боковий удар ліктем дуже сильний, він може легко перекинути суперника на землю, але його непросто застосувати, так як будуть заважати передпліччя, що перекривають голову. Зовсім інша справа - рубаючий удар зверху, або хитрий аперкот. Вони проникають між рук, маючи набагато більше шансів на успіх, ніж інші удари ліктями. Удару зверху найкраще завдавати після невеликого підшагу передньою ногою. Техніка тут аналогічна боковому удару, але лікоть рухається вгору таким чином, щоб ваші пальці вказували в землю, а долоню дивилася назовні. Цей прийом може зламати ніс або залишити розсічення, але навряд чи призведе до нокауту.

Удар ліктем знизу вгору може виявитися вельми несподіваним і ефективним. Техніка його нанесення схожа на попередні удари, але тут долоню робить рух назад уздовж голови, як ніби поправляє волосся. Цей прийом дуже важко помітити, так що він має великі шанси на успіх. Сильний і своєчасний лікоть знизу може привести противника в несвідомий стан.

#### **5. Екзотичні удари**

Є також деякі варіанти ударів ліктями, які використовуються дуже рідко. Вони можуть здивувати навіть підготовленого противника. Один з них - удар зверху плечовою стороною ліктя. Рука заноситься над головою, як би готуючись кинути камінь, після чого йде вперед і вниз. Ця технічна дія також досить ефектно виглядає в стрибку, завдаючи неприємності колосальної шкоди. Однак найчастіше цей удар застосовують під час метушні в клінчі, коли дистанція не дозволяє зробити щонебудь ще.

Ще один цікавий удар ліктем в голову йде з розвороту. При цьому передня нога робить невеликий зашаг у бік дальньої, тобто вправо, якщо спереду знаходиться ліва нога. Потім корпус розгортається так, щоб на тому місці, де була ліва рука, виявився правий лікоть. Удар наноситься плечовою частиною ліктя, як і попередній. Його найчастіше застосовують, щоб зустріти агресивного опонента, як атакуючу дію він занадто помітний.

### **6. Удари ліктем в спорті і самообороні**

Лікті отримали широку популярність у змішаних єдиноборствах, де спортсмени часто пов'язують у клінчі. Під час боротьби досить ефективними можуть бути короткі удари і тички ліктями. Вони завдають розсічення і можуть змусити суперника втратити вигідну позицію. Нерідко можна побачити, як влучно запущений лікоть відправляє спортсмена в нокаут. Однак найбільш ефективні такі удари опинилися в партері, коли йде запекла боротьба і вдарити кулаком немає можливості. У боротьбі на підлозі лікті впевнено тіснять звичні удари кулаками.

Удар ліктем у боксі заборонений, але він високо цінується в муай тай, де багато бійців майстерно володіють ліктями. Саме звідти цей прийом прийшов на Захід, де традиційно віддають перевагу класичній боксерській техніці. Однак удари ліктями, колінами, а також тайський клінч підкорюють все нових і нових спортсменів своєю жахливою силою і котячою граціозністю.

Навіть у сучасному, відносно безпечному суспільстві можна зустріти агресію з боку іншої людини. Не завжди вони хочуть пограбувати вас, нерідко єдина мета хулігана - побити свою жертву. Тому кожен повинен знати, як поводитися в подібній ситуації. При самообороні лікоть може зупинити противника, який рветься в ближній бій. Його можна просто вставити між вами, щоб уникнути боротьби, або ж завдати потужного удару назустріч.

Лікоть - ударна поверхня, яку не потрібно загартовувати тисячами ударів по важкому мішку. Він дуже міцний, що дозволяє завдавати численних ударів, не завдаючи шкоди своєму здоров'ю. Звичка виставляти лікті назустріч атакуючому може зламати йому руку. Якщо кулак агресора з силою потрапляє в лікоть, то перелому не уникнути.

## **7. Як напрацьовувати удари ліктями**

Спочатку правильна техніка ставиться на повітрі, перед дзеркалом. Після того як рух міцно закріпиться і почне виходити правильно, можна переходити до важкого мішка. На ньому є можливість відчувати момент удару, відчувати правильну поверхню, якою він повинен наноситися. Робота по повітрю і на мішках дозволяє закріпити навик і відточити техніку, але навряд чи після цього ви зможете потрапити ліктем в обличчя кривднику.

Для успішного нанесення цих ударів потрібні багато годин відпрацювання на лапах і в парі. В іншому випадку дистанція цієї технічної дії залишиться незрозуміла. А без почуття дистанції і грамотної тактики навіть ідеальна техніка буде марна. Звичайно, не варто шукати бійки, щоб перевірити свої навички. Пам'ятайте, що найкращий бій - той, який не відбувся.

## **ТЕМА 3. ОСНОВИ УДАРНОЇ ТЕХНІКИ РУКАМИ**

### **Лекція № 3**

#### **1. Вступ**

Ударна техніка руками – це фундаментальний елемент більшості бойових мистецтв і систем самооборони. Це один з перших інструментів фізичної взаємодії, закладений навіть на інстинктивному рівні, однак у дорослому протистоянні природних здібностей недостатньо. Ефективний удар – це не просто розмахування кінцівками, а складний біомеханічний процес, що поєднує сили, швидкість, точність і розумовий контроль. Сьогодні ми розберемо основні принципи, без яких неможливо поставити сильний, швидкий і безпечний для себе удар.

## 2. Біомеханічні принципи та формування ударних поверхонь

Перш ніж розглядати види ударів, необхідно зрозуміти, як генерується сила. Енергія удару починає формуватися не в руці, а в ногах. Потужний поштовх від підлоги через стегна та корпус передається в руку. Ключову роль тут грають м'язи ніг та сідниць, розвиток яких (наприклад, за допомогою таких вправ, як болгарські випади) прямо впливає на вибухову силу удару. **Послідовність генерації сили:**

1. **Опора та поштовх ніг.** Рух починається з легкого скручування або поштовху задньої ноги.
2. **Поворот корпусу (таза).** Таз повинен розпочинати рух трохи раніше, ніж рука, залучаючи великі м'язові групи спини та преса.
3. **Супровід рухом плеча.** Плече «виштовхує» вперед передпліччя.
4. **Фінальний ривок (дожим) кистю.** Рука розгинається остаточно, а кулак в останній момент прокручується, що додає до ударної поверхні додаткове прискорення.

Нерозривно пов'язана з біомеханікою **безпека виконавця**. Правильно сформована ударна поверхня запобігає травмам кисті.

- **Ап Джумок (передня частина кулака):** Найпоширеніша поверхня для прямих ударів. Удар наноситься верхніми суглобами вказівного та середнього пальців. **Правильне формування:** пальці щільно притискаються до долоні, починаючи з мізинця; великий палець з силою притискається ззовні до середніх фаланг вказівного та середнього пальців. Тильна частина кисті та фаланги повинні утворювати прямий кут. Неправильно зібраний кулак (зі щілиною між пальцями) робить удар слабшим і може призвести до вивиху або перелому.

- **Дун Джумок (тильна частина кулака) та Йоп Джумок (бокова частина):** використовуються для махових, бічних ударів.
- **Відкрита долоня:** у самообороні часто використовуються удари основою долоні в підборіддя або ніс – це ефективно та безпечніше для кисті, ніж удар кулаком.
- **Лікоть (Палькуп):** Найбільш потужна зброя на ближній дистанції. Удар ліктем утричі сильніший за відповідний удар рукою. Застосовується у різних напрямках: фронтальному, боковому, зверху вниз та назад.

### 3. Класифікація та техніка основних ударів руками

Ми розглянемо базову класифікацію на прикладі боксу, де техніка рук розвинена до високої мистецтва.

| Назва удару     | Технічні характеристики                                                                                                         | Дистанція       | Роль у бою                                                                                                                     | Типова мішень                     |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>Джеб</b>     | Прямий, швидкий удар <b>передньою</b> рукою. Тіло залишається в стійці, основна робота – у плечі та руці.                       | Дальня          | Основа всієї техніки. Використовується для розвідки, контролю дистанції, зриву атак суперника. Входить у більшість комбінацій. | Голова, корпус                    |
| <b>Кросс</b>    | Прямий, потужний удар <b>дальною</b> рукою. Сила генерується за рахунок різкого повороту корпусу та задньої ноги.               | Дальня, середня | Основний силовий удар. Часто йде в парі з джебом («двійка»). Ефективний для контратак.                                         | Голова (щілепа), корпус (печінка) |
| <b>Хук</b>      | Боковий удар зігнутою під кутом 90° рукою. Потужність забезпечується синхронним поворотом корпусу, таза та переносом ваги тіла. | Середня, ближня | Нокаутуюча зброя. Ефективний при проходженні захисту суперника збоку.                                                          | Щілепа, скроня, печінка           |
| <b>Апперкот</b> | Удар <b>знизу-вгору</b> . Виконується повернутим до себе кулаком з глибокого підсіду. Вимагає мінімальної дистанції.            | Ближня          | Ефективний у ближньому бою та клінчі. Небезпечний через вразливість того, хто б'є.                                             | Підборіддя, сонячне сплетення     |
| <b>Свинг</b>    | Довгий боковий удар з                                                                                                           | Дальня          | Удар «з заводу», часто                                                                                                         | Голова                            |

## Основи одноборств

| Назва удару     | Технічні характеристики                                                                                                | Дистанція | Роль у бою                                    | Типова мішень |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------|---------------|
|                 | широкою замашною дугою. Має максимальний розгін і велику руйнівну силу, але вимагає багато часу.                       | я         | добивальний.                                  |               |
| <b>Оверхенд</b> | Гібридний удар, що наноситься по верхній дузі, обходячи захист суперника. Особливо корисний для бійців нижчого зросту. | Середня   | Нестандартна траєкторія, що ускладнює захист. | Голова        |

### 4. Відпрацювання техніки та інтеграція у бій

1. **Постановка удару та відпрацювання:** Навчання починається з повільного повторення руху без сили перед дзеркалом або по м'якій мішені. Головне – відчуття правильної траєкторії та роботи всіх ланок ланцюга (нога-корпус-плече-кулак). Швидкість і сила додаються поступово. **Мета – довести техніку до автоматизму**, щоб у стресовій ситуації тіло діяло самостійно.

2. **Фізична підготовка:** Сила удару залежить не лише від техніки, а й від загальнофізичних якостей: швидкості, витривалості, м'язової сили ніг, корпусу та плечового пояса. Тренування мають включати розвиток вибухової сили (плиометрика, болгарські випади), роботу на мішках та лапах для відчуття дистанції, силу та швидкість.

3. **Комбінації (зв'язки):** У реальному бою одиночні удари легко блокуються. Ефективність значно підвищується за рахунок коротких серій (комбінацій) по 2-3 удари. Наприклад, класична «двійка» (джеб-кросс) або «трійка» (джеб-кросс-хук). Такі комбінації слід відпрацьовувати до стану рефлексу.

4. **Захисні дії:** Бій без захисту перетворюється на обмін ударами. Ударна техніка нерозривно пов'язана з **заслонами, блоками, уклонами та нырками**. Правильний захист дозволяє ухилитися від атаки та перехопити ініціативу для власної контратаки.

5. **Специфіка для самооборони:** У вуличній ситуації головна мета – швидко нейтралізувати загрозу та відійти. Акцент робиться на **прості, швидкі та потужні удари по вразливих точках**: основа долоні у підборіддя або ніс, лікоть у корпус або голову, короткий апперкот у пах. Техніка максимально спрощується та спрямовується на швидкий вихід з конфлікту.

## 5. Висновок

Основи ударної техніки руками – це синтез знань з біомеханіки, фізіології, психології та багаторазової практики. Ключ до майстерності – це не одноманітне заучування рухів, а розуміння принципів генерації сили, безупинне вдосконалення фізичної форми та закріплення навичок до рівня м'язової пам'яті. Навіть базове володіння цими принципами може забезпечити технічну перевагу на рингу та стати вирішальним чинником для збереження здоров'я в екстремальній ситуації.

## ТЕМА 4. ОСНОВИ УДАРНОЇ ТЕХНІКИ КОЛІНОМ

### Лекція 4

#### План

1. Удари коліном в різних бойових мистецтвах.
2. Використання ударів коліном при самозахисті.
3. Переваги ударів коліном.

#### 1. Удари коліном в різних бойових мистецтвах.

Бойові мистецтва є унікальними системами, які об'єднують фізичну активність, психологічну підготовку та технічну майстерність. У цьому контексті однією з найефективніших і вражаючих технік є удари коліном. Цей вид ударів знаходить своє застосування в різних бойових системах, де він відзначається своєю ефективністю та високим рівнем складності.

Основні аспекти ударів коліном у різних бойових мистецтвах:

Муай Тай (Тайський бокс): Муай Тай відомий своєю жорсткістю та ефективністю ударів коліном. Бійці вдосконалюють техніку цього удару, спрямовуючи його в різні частини тіла супротивника. Важливою особливістю є велика сила та точність ударів коліном у Муай Тай.

Кікбоксинг: У кікбоксингу удари коліном використовуються як складова частина комбінацій. Техніка виконання може різнитися залежно від стилю кікбоксингу, але в цілому цей вид удару сприяє контролю дистанції та нанесенню значущого ушкодження противнику.

Крав Мага: Крав Мага, система самозахисту, використовує удари коліном як ефективний засіб виходу з близького бою. Бійці вчаться швидким та неочікуваним ударом коліном для забезпечення переваги над супротивником та швидкого завершення конфлікту.

Бразильське Джиу-Джитсу: Хоча Бразильське Джиу-Джитсу фокусується на боротьбі на землі, удар коліном може бути використаний при переходах з стійки до землі або в обороні від низьких ударів. Бійці вивчають цей вид техніки як доповнення до свого арсеналу в ситуаціях з близьким контактом.

Удари коліном виявляються вражаючим та ефективним елементом бойових мистецтв, який знайшов своє місце у різних системах. Їх використання вимагає від бійців високої майстерності, координації та стратегічного мислення. Незалежно від обраного стилю, удари коліном можуть стати ключовим фактором успіху в бойових ситуаціях.

## **2. Використання ударів коліном при самозахисті.**

Самозахист – це невід'ємна частина сучасного життя, особливо в умовах зростаючого рівня соціальної напруги та кримінальної активності. Однією з ключових складових ефективного самозахисту є використання ударів коліном. Цей вид техніки виявляється дієвим та надійним засобом в захисті від можливих загроз.

Основні аспекти ударів коліном при самозахисті:

Техніка виконання: Удар коліном при самозахисті вимагає від особи вміння правильно виконати цей рух. Важливою є правильна позиція тіла та точність удару для максимальної ефективності. Тренування техніки проводиться з метою автоматизації виконання умовних дій у стресових ситуаціях.

Використання в близькому бою: Удар коліном особливо ефективний у близькому контакті, де існує мінімальна дистанція для виконання інших ударів.

Вміння використовувати удар коліном в обмеженому просторі може бути вирішальним фактором для виходу з конфліктної ситуації.

Психологічний ефект: Удар коліном може мати значущий психологічний вплив на супротивника. Його несподіваність та сила можуть викликати паніку та дати можливість самозахисникові вийти на високий рівень виграшу в конфлікті.

Контроль ситуації: Використання ударів коліном дозволяє забезпечити контроль над ситуацією в самозахисних сценаріях. Правильне використання цього виду техніки дозволяє швидко визначити характер загрози та вжити необхідні заходи.

Удари коліном в самозахисті виявляються необхідним елементом тренувань осіб, що бажають навчитися ефективно захищати себе. Вони дозволяють використовувати потужний та непередбачуваний вид удару для виходу з конфліктних ситуацій. Важливою частиною є не лише технічна підготовка, але і розвиток психологічного віддзеркалення для правильного вибору моменту та ефективного використання ударів коліном в умовах реального застосування.

### **3. Переваги ударів коліном.**

Удари коліном в бойових мистецтвах визнані як ефективний і потужний метод атаки та самозахисту. Ця техніка виокремлюється своєю універсальністю і можливістю використання в різних ситуаціях. У даному рефераті розглянемо основні переваги ударів коліном в бойових мистецтвах.

Сила і ефективність: Удар коліном відзначається значущою силою та ефективністю. Завдяки використанню великого м'язового напруження та правильної техніки, цей вид ударів може наносити серйозний ушкодження супротивнику. Важливою є також можливість використовувати удар коліном як засіб захисту у різноманітних сценаріях.

Контроль над дистанцією: Удари коліном дозволяють бійцеві контролювати дистанцію між ним і супротивником. Це особливо важливо в ситуаціях, коли необхідно уникати близького контакту чи надто великої відстані для інших ударів.

**Непередбачуваність:** Удар коліном може бути менше передбачуваним порівняно з іншими техніками. Його використання може викликати несподіванку у супротивника, що створює додаткові можливості для успішної атаки чи захисту.

**Адаптабельність:** Відмінною рисою ударів коліном є їх адаптабельність до різних стилів бойових мистецтв. Ця техніка використовується в Муай Тай, Кікбоксингу, Крав Мага та інших системах, вказуючи на її універсальність і ефективність в різних бойових дисциплінах.

**Психологічний ефект:** Удар коліном може викликати психологічний тиск та паніку у супротивника. Його вражаюча сила та несподіваність можуть змусити супротивника втратити ініціативу та збентежити його, що стає важливим аспектом в самозахисті.

**Висновок:**

Удари коліном в бойових мистецтвах є важливою технікою, яка володіє значущими перевагами. Сила, ефективність, контроль над дистанцією та психологічний ефект роблять їх невід'ємною складовою арсеналу бійця в будь-якому контексті.

## **ТЕМА 5. ОСНОВИ УДАРНОЇ ТЕХНІКИ НОГАМИ**

### **Лекція №5**

#### **1. Вступ: Сила, досяжність та нестабільність**

Ударна техніка ногами є одним з найбільш ефективних, але й найскладніших елементів у бойових мистецтвах. Ноги – найсильніші кінцівки людського тіла, які завдяки довжині забезпечують значну досяжність. Однак будь-який удар ногою тимчасово позбавляє бійця стійкості, вимагаючи високого рівня балансу, гнучкості та контролю. Основна філософія навчання – знайти рівновагу між потужністю, швидкістю та безпекою власного положення.

#### **2. Біомеханічні основи та етапи виконання**

Ефективність удару ногою залежить від розуміння її механіки. На відміну від руки, нога важча, і її розгін вимагає більшої енергії від корпусу.

### **Ключові біомеханічні принципи:**

- **Поштовх опорної ноги:** Рух починається з потужного поштовху від підлоги опорною ногою, що дозволяє перенести масу тіла в потрібному напрямку.
- **Робота таза (кік-енергія):** Таз – це «двигун» удару. Різке скручування або виштовхування таза вперед надає ударній поверхні основне прискорення. Без залучення таза удар перетворюється на слабкий поштовх стегном.
- **Звільнення коліна («пістолет»):** Ударна нога спочатку збирається за рахунок підйому коліна вгору. Ця позиція («чімбер» або «пістолет») концентрує енергію і дозволяє вибрати траєкторію удару. Фінальне розгинання ноги відбувається вибухово, по принципу батога.
- **Повернення (ретрекція):** Після досягнення мішені нога має повертатися назад такою ж швидкою траєкторією, як і наносився удар. Це запобігає захопленню ноги суперником і дозволяє швидко відновити стійку.

### **3. Ударні поверхні ноги та їх застосування**

Правильний вибір ударної поверхні визначає ефективність та запобігає травмам.

- **Підйом стопи (Instep):** Найпоширеніша поверхня для круглих ударів (раундхаус). Велика контактна площа дозволяє наносити потужні удари по корпусу або ногах суперника.
- **Гомілка (Shin):** Міцна кістка, ідеальна для блоків, низьких кругових ударів по ногах (лоу-кіки) та ближнього бою. Менш схильна до травмування.
- **Передня частина стопи (Ball of the foot):** Використовується для прямих проникаючих ударів (фронт-кік, сайд-кік). Пальці підбрані на себе для жорсткості.
- **П'ята (Heel):** Застосовується в ударах назад, вниз або в ближньому бою (наприклад, при двобої в клінчі).
- **Край стопи (Blade of the foot):** Характерна для деяких стилів (наприклад, тхеквондо). Вимагає високої підготовки через ризик травми.

### **4. Класифікація та техніка основних ударів ногами**

## Основи одноборств

| Назва удару                          | Технічні характеристики                                                                                                                                   | Дистанція       | Роль у бою                                                                                  | Типові мішені                              |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>Фронт-кік (прямий удар)</b>       | Прямий проникаючий удар. Виконується вибуховим викидом ноги вперед з підйомом коліна, ударною поверхнею є підйом стопи або передня частина стопи.         | Середня, дальня | Контроль дистанції, зупинка атаки суперника, удар у корпус для «розрядки».                  | Череві, сонячне сплетіння, грудна клітка.  |
| <b>Сайд-кік (боковий удар)</b>       | Потужний проникаючий удар у площині, перпендикулярній до суперника. Таз повністю розгортається, ударна поверхня – край п'яти або вся стопа.               | Середня         | Основний силовий удар для відкидання суперника, прориву захисту.                            | Рібра, коліно, стегно.                     |
| <b>Раундхаус-кік (круговий удар)</b> | Класичний круговий удар по дузі. Рух йде через підйом коліна та різке скручування таза, ударна поверхня – підйом стопи або гомілка.                       | Середня, ближня | Найуніверсальніший удар. Використовується для атаки на різних рівнях: ноги, корпус, голова. | Стегно (лоу-кік), ребра, голова (хай-кік). |
| <b>Хук-кік (удар-гак)</b>            | Круговий удар із зігнутою в коліні ногою, що рухається по зворотній траєкторії (нагадує хук рукою). Виконується зі згинанням у коліні після підйому.      | Середня, ближня | Нестандартна траєкторія, обхід захисту збоку або зверху.                                    | Голова (скроня), корпус.                   |
| <b>Бек-кік (удар назад)</b>          | Потужний удар, що наноситься по лінії позаду себе. Виконується з розворотом голови та корпусу, зоровим контролем цілі та прямовисним викидом п'яти назад. | Середня         | Контратака на суперника, що заходить ззаду, або несподіваний проломний удар.                | Череві, грудна клітка.                     |
| <b>Акс-кік (удар сокирою)</b>        | Вертикальний рублячий удар зверху вниз. Нога піднімається високо і падає на суперника, як сокира.                                                         | Середня         | Ефективний проти суперника, що нахилився, або для атаки по ключиці, ключовій кістці.        | Плече, ключиця, потилиця.                  |

### 5. Відпрацювання техніки та інтеграція у бій

- Постановка та «повільне» виконання:** Навчання починається з відпрацювання руху у повільному темпі з опорою на стіну або поруччя. Мета

- відчуті правильну послідовність «поштовх ноги – підйом коліна – скручування таза – викид».
- 2. **Розвиток гнучкості та балансу:** Без цих якостей удари ногами неможливі. Необхідні регулярне розтягнення (динамічне та статичне), вправи на баланс (стійка на одній нозі, удари у повітря), зміцнення м'язів-стабілізаторів корпусу.
- 3. **Робота на снарядах:** Лапи, мішки, маківари дозволяють відчуті контакт, відпрацювати силу, точність та дистанцію. Важливо відпрацьовувати як силові удари по мішку, так і швидкі, акуратні удари по рухомих лапах.
- 4. **Комбінації «руки-ноги»:** Ефективна атака завжди комбінована. Удари ногами часто готуються атаками рук, які відволікають увагу та «знищують» захист суперника. Наприклад: джеб – раундхаус у корпус, або кросс – лоу-кік.
- 5. **Захист під час удару:** Під час виконання удару руки завжди повинні залишатися високо для захисту голови. Опорна нога трохи згинається в коліні для амортизації, корпус не повинен завалитися занадто сильно.

## 6. Висновок

Основи ударної техніки ногами – це мистецтво контролю над власним тілом. Це поєднання фізичних якостей (сили, гнучкості, координації) з точним розумінням біомеханіки. Прогрес досягається не шляхом бездумного завдання максимальної кількості ударів, а завдяки якісному, свідомому повторенню правильного руху тисячі разів. Майстерне володіння ногами надає бійцеві стратегічну перевагу, значно розширюючи його арсенал і дозволяючи контролювати простір поєдинку.

## ТЕМА 6. ВИДИ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ І ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ

### Лекція 6

#### План

1. Коротка історія бойових мистецтв.
2. Китайські бойові системи.

### **3. Японські бойові системи.**

### **4. Європейські бойові системи**

#### **1. Коротка історія бойових мистецтв.**

Бойові мистецтва, як самостійний вид діяльності, є невід'ємною частиною культури та спадщини багатьох націй.

Давність бойових мистецтв

Перші відомості про бойові мистецтва ми знаходимо в давніх культурах, таких як Китай, Індія та Японія, де вони розвивались у вигляді військових навичок та систем самозахисту. Наприклад, у Китаї бойові мистецтва відомі як "вушу" і мають багатий та величезний культурний спадок.

Розквіт бойових мистецтв в Середні віки.

У Середньовіччі, бойові мистецтва стали невід'ємною частиною воєнної підготовки лицарів та воїнів. Вони включали техніки бою з мечем, булавами, коп'ю та іншими зброями. Крім того, бойові мистецтва були також зв'язані з духовним розвитком та філософією.

Вплив бойових мистецтв на культуру та філософію

Бойові мистецтва відіграли важливу роль у формуванні культур та традицій багатьох націй. Наприклад, японське бойове мистецтво - бушідо, наголошує на честі, мужності та відданості. Китайські мистецтва, такі як кунг-фу, стали символом гнучкості та гармонії з природою.

Модернізація та глобалізація

У 19-20 століттях, бойові мистецтва почали модернізуватися та поширюватися по всьому світу. З'явилися нові системи, такі як карате, джудо, та інші, які комбінували елементи різних традиційних мистецтв. Зараз бойові мистецтва є популярними у багатьох країнах та використовуються для фізичної підготовки, самозахисту та спілкування.

#### **2. Китайські бойові системи.**

Аналіз китайських бойових систем, зокрема Ушу, включає в себе різноманітність стилів та їхні особливості. Нижче наведено загальний огляд деяких основних китайських бойових стилів:

Тайцзицюань (太極拳):

Філософія: Основна концепція полягає у вирішенні конфліктів з використанням м'якої сили проти жорсткої.

Рухи: Повільні та гладкі рухи, спрямовані на збереження енергії та гармонію.

Принципи: Рівновага, центрування та внутрішня сила (даньтиан).

Шаолінські (少林) стилі:

Походження: Виникли в монастирі Шаолін та включають в себе багатий арсенал рухів та технік.

Різнманітність: Існує безліч різних стилів Шаолін, включаючи Шаоліньцзю (少林拳), Шаоліньцзюнь (少林拳術) та інші.

Багуачжань (八卦拳):

Багатогранність: Основна ідея - адаптуватися до змін ситуації, використовуючи восьми гілок (багуа), щоб отримати перевагу.

Чжанцюань (長拳) та Інші Відділи:

Загальна характеристика: Охоплюють широкий спектр стилів, включаючи Танглань (彈拳), Чжацюань (查拳), Гунгфу (功夫) та інші.

Багуажань (巴別拳):

Гімнастика: Імітує рухи та ведення бою дикого живлення, таких як тигр, ведмідь та ін.

Кожен з цих стилів має власні особливості та унікальні принципи. Наприклад, Тайцзицюань керується принципами "йін" і "ян", Шаолінські стилі наділені експресивними рухами, а Багуачжань використовує принципи обходження та адаптації.

Ушу, як загальна назва для китайських бойових мистецтв, показує різноманітність та багатогранність цієї культурної сфери. Кожен стиль в Ушу віддзеркалює глибокі філософські та культурні аспекти китайського суспільства.

Розуміння цих особливостей допомагає в контексті навчання, вдосконалення та передачі бойових мистецтв.

Внутрішні і зовнішні стилі є двома основними категоріями китайських бойових мистецтв, які відрізняються у своїй методології, принципах та підходах до бойового навчання.

### Внутрішній Стиль:

#### 1. Фокус на Енергетичній Роботі:

Ціль: Внутрішній стиль спрямований на розвиток та керування внутрішньою енергією (чі, ці, кі).

Техніки: Усвідомлене керування диханням та енергетичним потоком, що розподіляється вздовж "мередіанів" в організмі.

Приклади: Тайцзицюань, Цигун, Ліньцюань, Іньцигун та інші.

#### 2. М'якість та Гнучкість:

Характеристика: Внутрішній стиль наголошує на м'яких, плавних та кругових рухах. Сприяє використанню сили опонента проти нього самого.

Еластичність: Розвинення гнучкості, внутрішньої гравітації та рухів тао (道).

#### 3. Філософський Аспект:

Засади: Внутрішній стиль спрямований на досягнення гармонії між тілом, розумом та духом.

Цінності: Внутрішній стиль нерідко пов'язують з духовним розвитком, філософією та культурним контекстом.

### Зовнішній Стиль:

#### 1. Фізична Сила та Загартування:

Ціль: Зовнішній стиль наголошує на розвитку фізичної сили, витривалості та загартуванні тіла.

Техніки: Фокус на вправах, які розвивають м'язи, суглоби та фізичну витривалість.

#### 2. Ефективність в Бою:

Характеристика: Зовнішній стиль зорієнтований на навчання ефективним технікам у бою, включаючи удари, блоки та техніки схоплення.

Тренування: Включає в себе вдосконалення конкретних технічних навичок та збільшення фізичної сили.

### 3. Ментальний Аспект:

Засади: Зовнішній стиль може бути пов'язаний з волевиявленням, самоконтролем та визначеністю у досягненні цілей.

Кожен з цих стилів має свої власні сильні сторони та принципи. Важливо враховувати, що багато бойових майстрів намагаються комбінувати елементи обох стилів для досягнення найбільш ефективного та гармонійного підходу до бойової майстерності.

Північні та південні стилі Ушу виникли в різних регіонах Китаю та мають свої особливості у використанні рухів, технік та філософії. Нижче наведено основні відмінності між ними:

#### Північні Стили Ушу:

##### 1. Характеристика:

Географія: Північні стилі розвинулися в північних регіонах Китаю, таких як Шаньсі, Шаньдун, Пекін та інші.

Рухи: Характеризуються більшим акцентом на швидкість та динамічність. Вони можуть включати швидкі удари, блоки та низькі позиції.

Форми: У північних стилях часто використовуються складні форми, які включають в себе послідовність рухів та технік.

Техніки: Часто використовуються прямі та довгі удари, також важливо вміння працювати на відстані.

##### 2. Емфаза на Акробатиці:

Гнучкість та Акробатика: Північні стилі можуть включати в себе елементи акробатики та витончені рухи.

Трюки та Підйоми: Деякі стилі включають техніки підйому та кидків, які можуть виглядати вражаюче та вражаюче.

#### Південні Стили Ушу:

##### 1. Характеристика:

Географія: Південні стилі розвинулися в південних регіонах Китаю, таких як Фуцзянь, Гуандун, Гуансі та інші.

Рухи: Частіше використовують короткі та експлозивні рухи. Більший акцент робиться на точних та ефективних техніках.

Форми: Південні стилі можуть використовувати менш складні та більш прямі форми порівняно з північними.

Техніки: Включають короткі, сильні удари, важливо контролювати ближній бій та працювати на вузьких просторах.

## 2. Наголос на Гнучкості Та Подвижності:

Бокові Рухи та Обертання: Південні стилі можуть включати гнучкі рухи та обертання тіла для швидких реакцій.

Стійкість та Усталеність: Тренування часто включає в себе розвиток міцних стійок та поз.

Обидва стилі мають свою власну унікальну красу та ефективність в різних ситуаціях. Важливо зазначити, що багато майстрів вдосконалюють свою майстерність, поєднуючи елементи обох стилів, щоб досягти більш повного та гармонійного підходу до бойових мистецтв.

## 3. Японські бойові системи.

Карате:

### 1. Походження та Історія:

Походження: Карате виникло на острові Окінава, Японія, у XV-XVII століттях. Його розвиток був сильно вплинутий китайськими бойовими мистецтвами.

Трансформація: З часом, карате перетворилося з рідкої та таємної системи унікальних ударів та технік в популярну глобальну бойову дисципліну.

### 2. Принципи та Стилі:

Удари та Ударні Техніки: Карате включає в себе велику кількість різноманітних ударів руками, ногами та колінами.

Ступнева Система: Важливою частиною карате є система присудження ступенів (данов), що позначає рівень майстерності.

### 3. Філософія та Духовний Аспект:

Додзьо: Багато каратистів відділяють час для медитації та філософського розвитку в спеціальному місці, називаному додзьо.

Ідейні Засади: Важливі цінності карате включають в себе ввічливість, повагу, працьовитість та самоконтроль.

Джуджитсу:

### 1. Походження та Історія:

Походження: Джуджитсу виникло в Японії в середині XIX століття. Вона була розроблена на основі традиційних японських бойових мистецтв та доданих елементів бойових мистецтв інших країн.

Перетворення в Дзюдо: Пізніше, Джигоро Кано перетворив Джуджитсу в Дзюдо, відокремивши його від бойового характеру та внісши більше емпізи на тренування та змагання.

### 2. Принципи та Техніки:

Кидки та Схоплення: Однією з ключових особливостей Дзюдо є вміння кидати супротивника на підлогу та контролювати його.

Контроль та Тримання: Дзюдо надає великий акцент на техніки тримання та контролю супротивника на підлозі.

### 3. Духовна Розвиток:

Самопізнання та Вдосконалення: Дзюдо також намагається розвивати духовність та характер практикуючого.

Дзюдо:

### 1. Походження та Історія:

Походження: Дзюдо було створено Джигоро Кано на початку XX століття в Японії. Він поєднав найефективніші техніки Джуджитсу та інших стилів у нову систему.

Переклад: Слово "дзюдо" означає "шлях гнучкості" або "шлях суплесивності".

### 2. Принципи та Філософія:

Максима "Су-геї": "М'якість подолає твердість". Важливість використання сили супротивника проти нього самого.

Ролі Вчення та Тренування: Дзюдо покликане надати кожному можливість розвивати свій потенціал через вдосконалення та самопізнання.

Ці три японські бойові системи - Карате, Джуджитсу та Дзюдо - мають власну унікальну історію, філософію та техніку. Кожна з них надає важливий внесок в світ бойових мистецтв та займає особливе місце в культурі та спорті Японії та по всьому світу.

Окрім Карате, Джуджитсу та Дзюдо, в Японії існують й інші системи бойових мистецтв та одноборств. Нижче перераховані деякі з них та їхні особливості:

#### 1. Кендо (剣道):

Характеристика: Кендо - це "шлях меча" та представляє собою сучасну форму історичного японського мечового мистецтва (кендзюцу).

Екіпіровка: У кендо використовується бамбуковий меч (шінай) та захист для тіла (богу).

Ментальний Аспект: Основний акцент робиться на розвитку характеру, духовності та поваги до противника.

#### 2. Айкідо (合気道):

Характеристика: Айкідо - це "шлях гармонії з енергією". Розвинулося з різних традиційних японських бойових мистецтв.

Техніки: Включає у себе використання рухів та обертань для перенаправлення сили супротивника.

Самозахист: Основна ідея - не використовувати пряму силу, а використовувати силу супротивника проти нього самого.

#### 3. Кюдо (弓道):

Характеристика: Кюдо - це "шлях лука". Це традиційна японська стрільба з лука.

Цінності та Філософія: Важливі цінності включають в себе уважність, концентрацію та повагу до природи.

Ритуали: У Кюдо велика увага приділяється ритуалам та етикету.

#### 4. Іайдо (居合道):

Характеристика: Іайдо - це "шлях розгортання меча". Включає в себе навчання технік розгортання та використання меча.

Уроки Замедлення: Зазвичай включає в себе плавні, ритмічні рухи з мечем для навчання концентрації та контролю.

#### 5. Кемпо (拳法):

Характеристика: Кемпо - це "шлях кулака". Включає в себе навчання різноманітних технік ударів руками та ногами.

Мішаний Характер: Кемпо може включати в себе елементи інших бойових мистецтв та одноборств.

Ці системи представляють різноманітність та багатогранність японських бойових мистецтв та одноборств. Кожна з них має свої власні унікальні особливості та цінності, але всі вони є важливою частиною культурної спадщини та спортивної сцени Японії та світу.

### 4. Європейські бойові системи

Європейські бойові системи складаються з різноманітних традиційних та сучасних бойових стилів, які виникли на континенті Європи. Ці системи можна поділити на кілька основних категорій, включаючи:

#### 1. Фехтування:

- Шаблі, Мечі та Рапіри:

Характеристика: Ці зброї були популярні в середньовіччі та епоху Відродження. Фехтування включає в себе бойовий спосіб з використанням цих зброй.

Різні Стили: Наприклад, італійська школа фехтування (Фіоре де' Лібері, Рідольфо Капо Феррара) та німецька школа фехтування (Йоганн Ліхтенавер, Йоахім Майер).

- Шпаги та Спади:

Характеристика: Виникли в середні віки та стали популярними у XVII-XVIII століттях. Ці зброї використовувалися, зокрема, у фехтуванні на дуелі.

Важливістю Дуелю: Фехтування дуелями визначало важливі аспекти культури та етикету.

#### 2. Бокс:

Характеристика: Бокс - це бойовий спорт, в якому два супротивники намагаються перемогти один одного, ударяючи кулаками.

Техніки та Стратегія: Включає в себе комбінації ударів, ухилення та блокування. Також дуже важливе фізичне навантаження та витривалість.

### 3. Боротьба:

- Греко-римська Боротьба:

Характеристика: Спортивна греко-римська боротьба дозволяє тільки захоплення та боротьбу з противником відомими частинами тіла.

Техніки та Тактика: Включає в себе захоплення, кидки та удари. Гравітація та контроль важливі елементи.

- Вільна Боротьба:

Характеристика: Вільна боротьба дозволяє різні види приймів та захоплень, включаючи ноги та руки.

Техніки та Стратегія: Включає в себе різноманітні кидки, захоплення та боротьбу в партері.

### 4. Самбо:

Характеристика: Самбо - це російська бойова система, яка об'єднує елементи боротьби, кидків та захоплень.

Різновиди: Існують два основних види: спортивне самбо та бойове самбо, яке використовується в армійській та поліцейській підготовці.

Кожна з цих європейських бойових систем має свою власну історію, техніку та традиції. Вони є важливою частиною культурного спадщини та спортивної сцени Європи та світу.

Сават (фр. Savate) - це французька система бойових мистецтв, яка спеціалізується на використанні ног та рук для атак і захисту. Основна характеристика цієї системи включає в себе наступні особливості:

#### 1. Використання Ніг:

Наголос на Кікбоксинг: Сават відомий своїми динамічними ногами, що виконують кіки різних типів та напрямів.

Використання Литки: Крім кіків, важливо вміти використовувати литки для ударів.

## 2. Використання Рук:

Відомий Як "Бокс Ніг": У саваті руки використовуються, але в меншій мірі порівняно з ногами. Вони нагадують боксерські удари.

Бандажі та Рукавички: Учасники носять спеціальні бандажі на руках для захисту суглобів.

## 3. Еквіпування:

Боти та Костюми: Учасники савату вдягаються в спеціальні боти, які дозволяють накладати кіки, а також носять спеціальний костюм.

## 4. Стратегія та Тактика:

Унікальні Ударні Комбінації: Сават відомий своїми хитромудрими та неочікуваними комбінаціями ударів.

Динаміка та Вирішальні Удари: Гри в сават можуть бути дуже енергійними з використанням вирішальних ударів.

## 5. Історія та Розвиток:

Походження з Паризьких Вулиць: Сават має своє коріння в паризьких вуличних бійках середньовіччя.

Регулювання та Спортивний Розвиток: З часом, сават став спортивною дисципліною з правилами, яку включають в олімпійські та інші спортивні заходи.

## 6. Сават у Сучасному Світі:

Спорт та Рекреація: Сават залишається популярним як спорт та рекреаційна діяльність в Франції та в інших країнах.

Бойові Заняття: Елементи савату можуть включатися в тренування бійців, що надає їм більше варіантів у стоячому бою.

Сават вражає своєю динамікою та використанням ніг, роблячи його цікавою та унікальною системою бойових мистецтв. Ця дисципліна має багатий спортивний спадок та важливе місце в бойовому мистецтві світу.

## **ТЕМА 7. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ЗАХИСТУ ВІД УДАРІВ**

## Лекція 7

### 1. Вступ: Філософія захисту в бою

Захист – це фундамент, на якому будується перемога в будь-якому конфлікті, від спортивного поєдинку до ситуації самооборони. Основна мета захисту – **мінімізувати або повністю уникнути пошкоджень**, зберігши фізичну цілісність та психологічну рівновагу для ефективної контратаки. Ефективний захист завжди активний – це не пасивне закриття, а мистецтво управління дистанцією, часом і простором. Сьогодні ми розглянемо основні принципи та техніки, які формують цю мистецтво.

### 2. Структура та принципи ефективного захисту

Захист базується на трьох китах: **дистанція, положення тіла та часове сприйняття**.

1. **Контроль дистанції (футворк):** Найкращий спосіб уникнути удару – не знаходитися на його дистанції. Вміння рухатися, зберігаючи стійку, – основа усього.
2. **Стойка та закритість:** Правильна бойова стойка (нізко опущений підборіддя, підняті кулаки, злегка зігнуті коліна) – це ваша перша захисна фортеця. Вона захищає вразливі точки (підборіддя, скроні, сонячне сплетіння, печінку) і дозволяє швидко реагувати.
3. **Спостереження та передбачення:** Тренований погляд має фокусуватися не на руках суперника, а на центрі його грудей або плечовому поясі. Саме звідси починаються всі рухи, що дозволяє «прочитати» удар за десятку частку секунди до його початку.

### 3. Основні техніки захисту: від пасивного до активного

Захист можна розділити на чотири основні категорії, розташовані за зростанням ефективності та складності.

## Основи одноборств

| Категорія                                        | Принцип дії                                                                  | Техніки                                                                                                                                                                                                                                  | Переваги                                                                         | Недоліки та ризики                                                                                 |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Блоки (пасивний захист)</b>                | Зупинка удару шляхом зустрічного жорсткого контакту.                         | <b>Високий блок:</b> Прийом ударів по голові.<br><b>Серединний блок:</b> Захист корпусу (внутрішній/зовнішній).<br><b>Низький блок:</b> Прийом ударів по ногах/корпусу.                                                                  | Простота виконання, надійність, дозволяє залишатися на місці.                    | Поглинає енергію удару, можливі болючі ушкодження блокуючої кінцівки, пасивність.                  |
| <b>2. Відскоки (захист)</b>                      | Виведення себе з лінії атаки або досяжності суперника.                       | <b>Крок назад/убік:</b> Вихід з дистанції досяжності.<br><b>Відскок (bounce):</b> Швидкий рух ногами для різкої зміни позиції.                                                                                                           | Найбезпечніший спосіб, зберігає енергію, дає час на аналіз.                      | Витрачає енергію, може призвести до втрати контролю над центром поєдинку.                          |
| <b>3. Нырки та уклони (захист корпусу)</b>       | Ухилення від удару за рахунок руху корпусом під або мимо ударної траєкторії. | <b>Уклон (slipping):</b> Невелике відхилення корпусу вліво/вправо від прямої лінії удару.<br><b>Нырок (ducking):</b> Присідання під удар (наприклад, під хук).                                                                           | Максимально економний рух, залишає бійця на дистанції для негайної контратаки.   | Вимагає відмінної координації та часу; помилка може призвести до потрапляння в ще гірше положення. |
| <b>4. Заслони та ковпаки (контактний захист)</b> | Підставлення під удар найменш вразливої частини власного тіла.               | <b>Ковпак (shell guard):</b> Повне закриття голови руками (часто у клінчі).<br><b>Підставка плеча:</b> Прийом удару на м'язи дельти.<br><b>Заслін голови:</b> Легке відбиття/перенаправлення кулака долонею або передпліччям (parrying). | Пасивно знищує силу удару суперника, дозволяє залишатися близько для контратаки. | Може призвести до накопичення мікротравм, вимагає знання вразливих і міцних місць тіла.            |

### 4. Інтеграція захисту в бій та контратака

Ефективний захист – це лише перший клінч. Його справжня мета – створити можливість для перехоплення ініціативи.

- Захист + Контратака = Один рух.** Найпотужніші контратаки починаються одночасно з оборонною дією. Наприклад: уклон від джеба праворуч і одночасний контратакувальний лівий хук у корпус.

2. **Контртемп.** Атака не в паузі після захисту, а в момент початку атаки суперника. Це вимагає впевненості та відмінного передбачення. Класичний приклад – зустрічний удар (кросс) при атаці суперника прямим ударом.
3. **Клінч як захисна дія.** При потраплянні в скрутне положення, коли суперник проводить серію, грамотний клінч (обхват) дозволяє зупинити атаку, перевести дух і почати бій заново.
4. **Захист у самообороні.** Акцент робиться на найпростіших та надійних методах: **відхід з лінії атаки, блок з м'яким перенаправленням удару та негайна контратака у вразливій точці** (очі, горло, пах, коліна) з подальшим відходом. Головне – не вплутуватися в довгий обмін ударами.

## 5. Тренування захисних навичок

1. **«Тіньовий бій» з акцентом на захист:** Уявлення атак суперника та відпрацювання всіх видів уклону, нырка та блоку.
2. **Робота з партнером на лапах:** Партнер наносить контрольовані удари, а ви відпрацьовуєте певний вид захисту (наприклад, тільки уклони або тільки відбиви).
3. **Наповнення спарингу:** Початкові спаринги з обмеженням – тільки захист і контратака однією певною рукою, або спаринг з акцентом на роботу ніг і уклони.

## 6. Висновок

Захист від ударів – це не просто набір технік, а **мистецтво контролю**. Контролю над дистанцією, над ритмом бою, над власними емоціями та, зрештою, над суперником. Ідеальний захист – це такий, після якого ви опиняєтеся в ідеальній позиції для удару, а ваш опонент – в найгіршій. Це досягається тисячами годин тренувань, де кожен рух має бути не просто заученим, а **зрозумілим**. Пам'ятайте: той, хто вміє лише атакувати – як меч без руків'я, що поранить і себе. Той, хто вміє захищатися, – це непробивна фортеця, з якої в будь-який момент може вразити смертоносна стріла контратаки.

## ТЕМА 8. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ЗАХИСТУ ВІД ЗАХВАТІВ

### Лекція №8

## 1. Вступ: Невидима загроза та пріоритети захисту

Більшість сучасних систем рукопашного бою та самооборони традиційно зосереджені на протистоянні ударним технікам, однак статистика реальних конфліктів свідчить: **захвати, обхвати, утримання та боротьба на близькій дистанції є найпоширенішими сценаріями** агресивного фізичного протистояння. На відміну від удару, захват створює тривалий контакт, обмежує рухливість, позбавляє можливості втекти і часто передуює більш серйозній агресії — завданню удару з близької дистанції, кидку на землю або удушенню.

**Основна мета захисту від захвату** — не просто звільнитися, а **швидко відновити безпечну дистанцію та контроль над ситуацією**, мінімізуючи власні ризики. Філософія захисту ґрунтується на трьох принципах:

1. **Профілактика:** уникання ситуацій, коли захват можливий.
2. **Миттєва реакція:** протидія на початковій фазі захвату, коли зусилля агресора ще не досягли максимуму.
3. **Рішучість та пріоритетність:** застосування технік, пропорційних загрозі, з акцентом на найвразливіші мішенні супротивника.

## 2. Біомеханіка захвату та ключові принципи звільнення

Щоб протидіяти захвату ефективно, необхідно розуміти його природу.

### Біомеханічна основа захвату:

- **Поза рівноваги:** Агресор для ефективного захвату часто прагне зрушити ваш центр ваги, вивести з рівноваги.
- **Точки прикладання сили:** Його сила зосереджена в пальцях, долонях та передпліччях. Найміцніші частини захвату — це замкнуті кільця між пальцями та долонею або між двома руками.
- **Ваші вразливі ланки:** Захват завжди спрямований на контроль над вашими ключовими ланками — шиєю, суглобами (зап'ястям, ліктем, плечем), тулубом або ногами.

### Золоті правила звільнення:

1. **Діяти негайно:** Час працює проти вас. Кожна секунда дозволяє супротивнику зміцнити захват, зрушити вашу рівновагу або завдати удару.

2. **Зменшити точку контакту:** Не намагайтеся розірвати всю силу захвату одночасно. Сконцентруйтеся на найслабшій точці — зазвичай це великі пальці або місця, де пальці не смикаються повністю.
3. **Використовувати великі м'язові групи:** Протидійте захвату не силою тих самих кінцівок, які він обмежує, а **рухом усього тіла** — обертанням корпусу, кроком, залученням ваги.
4. **Атакувати для звільнення:** Найефективніше звільнення має включати більшовий вплив на агресора, який змушує його послабити хватку рефлексивно (тиск на більшові точки, удари по вразливих місцях).
5. **Відновити дистанцію:** Звільнення без подальшого відходу або контролю супротивника безглузде. Кінцева мета — повернутися в безпечне положення.

### 3. Класифікація захватів та алгоритми захисту

Нижче наведено таблицю основних типів захватів, їх небезпеку та базові принципи протидії.

| Тип захвату / Об'єкт контролю            | Основна небезпека                                                            | Ключовий принцип звільнення                                                                                                                          | Приклад базової техніки                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Захват за одяг (груди, плече)            | Контроль, передвісник поштовху або удару.                                    | <b>Рух назустріч, закручування:</b> Не тягнутись від нього, а рухатися в бік захвату, зменшуючи натяг тканини, і атакувати вільними кінцівками.      | 1. Крок уперед у захват.<br>2. Удар вільною рукою по очах/горлу.<br>3. Різке обертання корпусом для викручування тканини з його рук.                                                                       |
| Захват за зап'ястя (зверху, знизу)       | Контроль руки, закручування суглоба, переведення в більш небезпечний захват. | <b>Рух по колу проти великого пальця:</b> Найслабша точка захвату — там, де знаходиться великий палець супротивника. Рух має бути круговим і різким. | 1. Направити великий палець своєї захопленої руки в бік його великого пальця.<br>2. Зробити різке кругове викручування ("малювати коло") назовні.<br>3. Доповнити викручування кроком для збільшення сили. |
| Захват ззаду (медвежий обхват, захват за | Позбавлення рівноваги, кидок, удушення,                                      | <b>Знизити центр ваги та створити простір:</b> Не боротися з силою обхвату, а швидко опуститися, зігнувши ноги, і діяти ліктями,                     | 1. Різко присісти, знижуючи центр ваги.<br>2. Нанести удар п'яткою у                                                                                                                                       |

## Основи одноборств

| Тип захвату / Об'єкт контролю               | Основна небезпека                       | Ключовий принцип звільнення                                                                                                                              | Приклад базової техніки                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| шию ззаду)                                  | завдання ударів з незручного положення. | пятками, головою.                                                                                                                                        | гомилку/підйом стопи.<br>3. Різким ударом ліктями в корпус послабити хват.<br>4. Викрутитися або розвернутися для контратаки.                                                                                                  |
| Захват за шию спереду (однією/двома руками) | Удушення, контроль голови, поштовх.     | <b>Атакувати вразливі цілі:</b> Ваші руки залишаються вільними, тоді як його руки зайняті. Ціль — очі, горло, пах.                                       | 1. Однією рукою <b>зсилити</b> захват (притиснути свою шию до його рук), щоб уникнути перетискання дихальних шляхів.<br>2. Другою рукою різко вдарити долонею в підборіддя або пальцями в очі.<br>3. Звільнити шию обертанням. |
| Захват клінчі у (боротьба стоячи)           | Контроль тулуба, удари колінами, кидки. | <b>Контроль дистанції та точок опори:</b> Не дати йому притягнути себе щільно або зрушити свій центр ваги. Використовувати тиск руками на плечі, стегна. | 1. Запобігти щільному обхвату, вставляючи передпліччя між собою і супротивником.<br>2. Атакувати колінами в стегна/пах.<br>3. Різким поштовхом з одночасним кроком назад розірвати дистанцію.                                  |

### 4. Від техніки до навички: методологія тренування

Знати техніку — недостатньо. Її потрібно довести до мимовільного рівня.

- Розминка та постановка:** Починати з повільного відпрацювання з партнером без спротиву, розуміючи механіку руху.
- «Закріплення рефлексів»:** Виконання технік у відповідь на різні, невідомі заздалегідь захвати. Партнер змінює тип і силу захвату.

3. **Умови стресу:** Відпрацювання технік після фізичного навантаження (пробіжка, віджимання), в умовах обмеженої видимості або в тісному просторі.
4. **Інтеграція з іншими елементами:** Завдання після успішного звільнення — нанести контрольований удар, вийти з дистанції або перейти до контролю супротивника. Тренування ланцюжка: **Захват -> Звільнення -> Контратака -> Відхід.**
5. **Психологічна підготовка:** Тренування голосової команди (різке «Відпусти!»), яка не тільки може зупинити супротивника, але й приверне увагу свідків, а також розвиток ситуаційної обізнаності, щоб уникати ситуацій, де захват ймовірний.

#### **5. Застосування в контексті самооборони: правові та етичні рамки**

У реальній самообороні техніка повинна бути адаптована.

- **Пропорційність:** Сила і травматичність відповіді мають відповідати рівню загрози. Звільнення від захвату за одяг не вимагає таких дій, як захист від удушення.
- **Принцип «Звільнився — тікай»:** Головна мета в вуличній ситуації — не перемогти, а врятуватися. Після звільнення та відновлення дистанції найрозумнішою дією є втеча.
- **Юридичний аспект:** Дії повинні кваліфікуватися як необхідна оборона. Акцент на техніках, які демонструють вашу мету саме звільнитися, а не завдати максимальних пошкоджень.

#### **6. Висновок**

Техніка захисту від захватів — це не набір складних прийомів, а **система мислення та дії, заснована на розумінні біомеханіки та пріоритетів безпеки.** Ключ до майстерності лежить у переході від механічного повторення рухів до розвитку потужного миттєвого рефлексу, який поєднує фізичну дію з тактичною доцільністю. Грамотне володіння цими основами перетворює вас з потенційної жертви, обмеженої страхом і безсиллям, на впевнену людину, здатну ефективно захистити свій простір, фізичну цілісність і життя.

## ТЕМА 9. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ЗАХИСТУ ПРОТИ ОЗБРОЄНОГО СУПЕРНИКА

### Лекція № 9

#### 1. Вступ: Реальність загрози та першочергові принципи

Сутичка з озброєним супротивником — це найнебезпечніший сценарій у самообороні. На відміну від поєдинку голіруч, де допустимі тактичні помилки, протистояння зброї не прощає навіть найменшої неточності. Головна **фундаментальна істина** звучить жорстко: **немає безпечних технік захисту від зброї, є лише менш небезпечні**. Тому філософія виживання в такій ситуації ґрунтується на трьох абсолютних пріоритетах:

1. **УНИКНУТИ (Evade):** Усвідомлена поведінка, що виключає потрапляння в загрозові ситуації.
2. **ВІДСТУПИТИ (Retreat):** Беззастережне віддалення від загрози при першій же можливості.
3. **ПРОТИДІЯТИ (Counter):** Фізичний захист — це останній, вимушений вихід, коли перші два варіанти неможливі.

**Мета** цієї лекції — не навчити «перемагати» озброєного ворога, а розкрити принципи, які **максимально підвищать ваші шанси на виживання** у випадку, коли конфлікт неминучий.

#### 2. Загальні принципи протидії будь-якій зброї

Незалежно від типу зброї (нож, пістолет, палиця), діють універсальні правила, порушення яких фатальне.

1. **Контроль дистанції як основа всього:** Безпечна дистанція — це дистанція, на якій ви не можете бути досягнуті зброєю **миттєво**. Якщо ви в зоні досяжності — ви вже в смертельній небезпеці.
2. **Контроль зброї — головна задача:** Будь-які ваші дії мають бути спрямовані не на атаку супротивника, а на **нейтралізацію зброї**: зміну її траєкторії, виведення з лінії атаки, вибиття з рук або блокування.
3. **Захист життєво важливих органів (Vital Zones):** Усі ваші рухи мають захистити шию, черевну порожнину, груди, пах. Руки та ноги в цій ситуації — **витратний матеріал**. Злом зап'ястя краще, ніж поранення в живіт.

4. **Швидкість та рішучість:** Ваші дії мають бути в 10 разів швидшими та рішучішими, ніж у беззбройному конфлікті. Будь-яка зволікання — це крововтрата або смерть.

5. **Застосування підручних засобів (Improvised Weapons):** Ключі, книжка, куртка, рюкзак, стілець — все, що можна поставити між собою та лезом/дулом, є вашим союзником.

### 3. Класифікація загроз та базові алгоритми дій

| Тип загрози / зброї                                       | Основна небезпека                                                        | Ключова концепція захисту                                                                                                                     | Алгоритм дій (C.A.R.D.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ніж / колюче-ріжучий предмет                              | Множинні проникаючі та різані рани, раптова атака, висока крововтрата.   | <b>Відхід з лінії атаки + контроль руки зі зброєю.</b> Ніколи не блокувати лезо кісткою. Використовувати куртку, рюкзак для обмотування руки. | <b>Control (Контроль):</b> Захопити руку з зброєю двома руками ДАЛІ від леза, біля зап'ястя.<br><b>Angle (Кут):</b> Змістити себе в «мертву зону» — за спину супротивника.<br><b>Release (Звільнення зброї):</b> Провести болевий контроль або ударом звільнити зброю.<br><b>Disengage (Відхід):</b> Відкинути зброю, негайно тікати.                                                                |
| Пістолет (близька дистанція, спрямований в корпус/голову) | Миттєва смерть від пострілу. Не має значення, чи це грабіжник чи вбивця. | <b>Зміщення з лінії вогню + контроль ствола.</b> Рух має бути неперервним та зміщувати вас убік від дула.                                     | <b>Сміщення (Off the Line):</b> Різкий крок убік (не назад!), одночасно відводячи голову та корпус.<br><b>Контроль зброї (Control):</b> Двома руками жорстко схопити зброю, направляючи ствол від себе.<br><b>Знешкодження (Disarm):</b> Завдати шоку супротивнику (удар ногою, головою), викрутити зброю.<br><b>Відхід (Disengage):</b> Відійти, тримаючи зброю спрямованою на загрозу, або тікати. |
| Довга зброя (пістолет-кулемет, гвинтівка, рушниця)        | Потужність пострілу, можливість вести чергу.                             | <b>Контроль ствола — ваш єдиний шанс.</b> Захоплення на дулі і відведення вбік. Використовувати довжину зброї проти самого супротивника.      | <b>Вхід всередину (Close Distance):</b> Різко зменшити дистанцію, уникнувши дульного зрізу.<br><b>Захват ствола (Control Barrel):</b> Однією рукою відвести ствол убік, другою контролювати приклад.<br><b>Виведення з ладу</b>                                                                                                                                                                      |

## Основи одноборств

| Тип загрози / зброї | Основна небезпека                             | Ключова концепція захисту                                                                          | Алгоритм дій (C.A.R.D.)                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     |                                               |                                                                                                    | <b>(Neutralize):</b> Використовувати зброю як важель для кидка або болевого контролю, завдати ударів.                                                                                                                                                                                                |
| Палиця / тупа зброя | Переломи кісток, контузія, втрата свідомості. | Блокування по траєкторії руху, а не по кінцівці. Входити під удар назустріч, скорочуючи дистанцію. | <b>Захисний блок (Block):</b> Підставити передпліччя в місці, ближчому до руки супротивника (де менше сила удару).<br><b>Захоплення (Trap):</b> Захопити руку або саму зброю після блоку.<br><b>Контратака (Counter):</b> З близької дистанції завдати серії швидких ударів (лікть, коліна, голова). |

### 4. Від техніки до психології виживання: тренування та реальність

- Психологічна готовність до травми:** Ви повинні уявити собі та прийняти факт, що у реальному протистоянні ви, швидше за все, отримаєте поранення. Ваше завдання — зробити це поранення не смертельним.
- Тренування з макетами (Train as you fight):** Відпрацьовувати техніки **тільки** з максимально реалістичними макетами зброї (резинові ножі, пістолети з лазером). Робота «у повітря» створює смертельні ілюзії безпеки.
- Тренування в умовах стресу та невизначеності (Stress Inoculation):** Відпрацювання дій після інтенсивного фізичного навантаження, в умовах поганої видимості, з непередбачуваними командами. Мета — розвинути дію в умовах паніки.
- Сценарійне навчання (Scenario-Based Training):** Відтворення реальних ситуацій: напад біля банкомату, загроза в ліфті, спроба затягнути в машину. Навчання не техніці як такої, а **алгоритму виживання** в конкретному контексті.
- Розвиток ситуаційної обізнаності (Situational Awareness):** Найпотужніша «зброя». Вміння заздалегідь помічати потенційні загрози (підозріла поведінка, приховані руки, неприродна одяг) і уникати їх.

## 5. Юридичні та етичні рамки захисту

У ситуації зі зброєю поняття «необхідна оборона» розглядається по-іншому, але залишаються ключові принципи:

- **Пропорційність:** Ваші дії повинні бути адекватними загрозі. Захист від ножа може бути жорстким, включаючи нанесення важких тілесних ушкоджень нападаючому, **але лише до моменту нейтралізації загрози.**
- **Мета — виживання, а не розправа:** Після того, як зброя нейтралізована і супротивник не може завдати шкоди, ваш обов'язок — **припинити насильство** і викликати правоохоронців.
- **Свідки та докази:** Намагайтеся залучити увагу оточуючих (кричати «Допоможіть!», «Стріляють!»), що не тільки може зупинити нападника, але й надасть вам свідків на користь необхідної оборони.

## 6. Висновок

Техніка захисту від озброєного супротивника — це **наука виживання, а не бойове мистецтво**. Вона не обіцяє вам перемоги, вона пропонує вам шанс. Цей шанс формується не складними прийомами, а чітким розумінням пріоритетів, залізною дисципліною ситуаційної обізнаності та психологічною готовністю діяти жорстко, швидко і вирішально у винятково небезпечних умовах. Найефективніший захист — це той бій, якого уникнули. Але якщо уникнути неможливо — ваше знання, воля до життя та відпрацьовані до автоматизму дії стануть тим щитом і мечем, які можуть врятувати ваше життя. **Пам'ятайте: виживає не найсильніший, а найрозумніший та найготовіший.**

## Рекомендована література

### Основна

1. Алексєєв А. Ф. Правила змагань з дзюдо. Харків, 2013. 56 с.
2. Близнюк С. В. Шлях кіокушин карате в Україні. Київ : Український пріоритет, 2012. 432 с.
3. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ, 2012. 96 с.
4. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. НПУ ім. М. П. Драгоманова: 3-тє вид., випр. і доп. Київ, 2012. 400 с.

**Допоміжна**

1. Косинський Е. О., Дишко О. Л., Сітовський А. М. Програмування фізичного виховання студентів з використанням національних одноборств. *Академічні студії. Серія: Педагогіка*. 2024. № 4. С.9-35. <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2024.4.5>
2. Косинський Е. О. Національні одноборства у фізичному вихованні: навчально-методичний посібник. Луцьк, 2025. 112с.
3. Косинський Е.О., Дишко О.Л., Сітовський А.М. Використання елементів національних одноборств у спеціальній фізичній підготовці спортсменів змішаних бойових мистецтв. *Rehabilitation and Recreation*. Рівне, 2023. № 17. С. 216-223. (Видання внесено до міжнародної наукометричної бази Scopus)
4. Дишко О. Л., Косинський Е. О., Табак Н. В., Чиж А. Г. Аналіз об'єктивної і суб'єктивної оцінки рівня здоров'я студентів. *Академічні студії. Серія: Педагогіка*. Луцьк, 2022. № 4. С. 21-28.
5. Практична підготовка вчителя фізичної культури в контексті концепції НУШ» спеціальності 014.11.Середня освіта (фізична культура): досвід організації : посібник / Уклад. : Н.Г.Денисенко, О.П.Митчик, О.Л.Дишко, Е.О.Косинський. – Луцьк :ФОП Мажула Ю.М., с 176 с.
6. Дишко О. Л., Косинський Е.О., Сітовський А.М. Аналіз ефективності різних засобів обтяження для розвитку вибухової сили. *Актуальні проблеми розвитку природничих та гуманітарних наук* : збірник матеріалів IV Міжнар. наук.практ. конф. (11 листопада 2021 р.). Луцьк, 2021. С. 451-453.
7. Dyshko OL, Kosynskyi EO, Sitovskyi AM, Chodinow WM, Pasichnik VR. The Analysis of Effectiveness of Elastic Training (Resistant) Bands Application to Develop Explosive Strength. *Zdorov'â, sport, reabilitaciâ [Health, Sport, Rehabilitation]*. 2021, 7(3):52-62.
8. Functional neuroanatomy of meditation: A review and meta-analysis of 78 functional neuroimaging investigations / K.C.R. Fox, M.L. Dixon, S. Nijeboer, M. Girm, J.L. Floman, M. Lifshitz and al. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2016. № 65. P. 208–228.
9. Loving-kindness Meditation vs Cognitive Processing therapy for posttraumatic stress disorder among veterans: a randomized clinical trial / D.J. Kearney, C.A. Malte, M.

Storms, T.L Simpson. JAMA Netw Open. 2021. № 4 (4). URL: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/articleabstract/2778572>

10. Kreplin U., Farias M., Brazil I.A. The limited prosocial effects of meditation: A systematic review and meta-analysis. *Scientific reports*. 2018. № 8 (1). P. 1–10.

11. Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation / N.T. Van Dam, M.K. Vugt van, D.R. Vago, L.Schmalzl, C.D. Saron, A. Olendzki and al. *Perspectives on Psychological Science*. 2018. № 1 (13). P. 36–61.