

операцій можуть покращити здатність до ефективного співробітництва в бойових ситуаціях [2].

Рекомендованими методами для спортивних єдиноборств, що базуються на використанні спеціальних організаційно-методичних прийомів, які дозволяють моделювати тактику дій, є такі:

– тренування без противника – навчання техніці та розвиток фізичних навичок без прямого протистояння з супротивником;

– тренування з умовним противником – симуляція ситуацій поєдинку з умовним противником, де рухи та дії противника відтворюються тренером або партнером;

– тренування з партнером – спільна практика з іншими спортсменами для вдосконалення техніки та тактики;

– тренування з противником – реальне протистояння з іншим спортсменом для відпрацювання навичок і стратегії в реальних умовах поєдинку.

Використання елементів змішаних єдиноборств у системі підготовки військових гарантують комплексну підготовку, яка допомагає військовим бути готовими до різних видів бойових ситуацій та забезпечує їм необхідні навички та здатності для успішного виконання завдань.

Список використаних джерел

1. Стеценко О. В. Правила спортивних змагань зі змішаних єдиноборств (ММА). К., 2013. 36 с.

2. Федерація змішаних єдиноборств ММА України: Історія ММА. URL: <http://mma.org.ua/istoria-mma>

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПОЄДИНКІВ В КЕНДО

Захаріна Олена Василівна,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент **Донець О. В.**

Кендо – це японське бойове мистецтво, яке використовує бамбуковий меч та захисне обладнання. Воно бере свій початок з давніх бойових мистецтвах самураїв. Основні принципи кендо включають правильну техніку удару, а також повагу до опонента та духовний розвиток.

Методом аналізу літературних джерел нами встановлено, що Кендо у своєму розвитку проходить різні стадії, але його сутність (хонсіцу) залишається незмінною: одна людина стикається обличчям до обличчя з іншою людиною з сінаєм (бамбуковий меч) в руках, свідомість зустрічає свідомість і супротивники завдають ударів [1, с. 4].

Кожен супротивник, незалежно від того скільки років він займається, який у нього дан і переможцем яких змагань він є – не сильніший і не слабший. Він той, який допомагає опоненту зрозуміти сильні та слабкі сторони, він той, хто допомагає своєму опоненту йти по шляху [2, с. 153].

У ході дослідження нами з'ясовано, що в залежності від навчального завдання та підготовленості кендоки проходять такі тренувальні поєдинки:

Кіхон-гейко (kihon-geiko) – навчання виконанню базових рухів, технік Кендо («тренування основ»). Відпрацювання проходить без роботи в парі.

Ката-гейко (kata geiko) – робота з мечем бокуто (дерев'яний меч) за принципом «я чекаю поки ти зробиш свій хід». Кендоки працюють повільно в парі, акцентуючи увагу на розумінні змісту дій та диханні животом.

Учікомі-гейко (uchikomi-geiko) – вчить фокусуватися на правильному виконанні технік. Мотодачі виконує чіткі послідовні рухи та відкриває ціль. Какаріте наносить великі удари (окі) по відкритим цілям.

Какарі-гейко (kakari-geiko) – мета цього виду тренування втомитися дійсно швидко. Мотодачі зберігає базову стійку та після кожної атаки какаріте повертається у вихідне положення. Какаріте самостійно відкриває можливість для удару та завдає маленькі удари (чесаю).

Дзі-гейко (ji-geiko) – перекладається як вільний тренувальний бій. Мотодачі рухається та здійснює тиск, імітує готовність або наносить удар. Завдання какаріте полягає у виконанні правильних ударів.

На основі власного досвіду тренерської діяльності нами встановлено, що тренувальні поєдинки допомагають визначити сильні та слабкі сторони кендоки, у тому числі, можливість розвитку на технічному та психологічному рівні. Якщо кендока ставиться до них як до змагання, в якому метою є фізично перемогти опонента, то він не зможе по-справжньому розвиватися в Кендо.

Учені зауважують, чим складніша задача ставиться перед какаріте, тим частіше її добре виконання безпосередньо залежить від рівня мотодачі [3].

Завдання какаріте, в залежності від рівня мотодачі, полягає в наступному: 1) зосереджений на правильному аші-сабаки (робота ніг, переміщення), поставі та точності, а не на швидкості; 2) коригує свою силу атаки та тайтатари (зіткнення) відповідно до рівня, віку та статури мотодачі; 3) максимально демонструє швидкість, силу та бойовий дух; 4) наносить удари один за одним без зупинки.

Мотодачі створює можливості для какаріте завдати певного удару або комбінації ударів, а саме: 1) відповідальний за збереження дистанції удару (підходить або віддаляється для того, щоб відновити дистанцію); 2) диктує ритм виконання вправи (відкриває цілі ритмічно або з пришвидшенням/уповільненням); 3) відкриває ціль явно (чітко та швидко відхилити сінай у потрібний бік) та своєчасно (як тільки повернеться обличчям до мотодачі); 4) постійно чинить тиск, провокуючи нанести удар, а не просто чекає між ударами; 5) мотивує какаріте власним гучним кіаєм або вигукує заохочення.

Завдання мотодачі в залежності від рівня какаріте: 1) з новачком – заохочувати простіші техніки, такі як мен, коте-мен і до, і дозволяти своєму партнеру рухатися по прямій лінії після удару; 2) для середнього рівня – більш просунуті техніки, такі як коте-до та хікі-ваза після виконання тайатарі; 3) з досвідченим – спробувати ще більш просунуті техніки, такі як гяку-до, цкі та цкі-мен.

Методом педагогічного спостереження нами було виявлено, що кендоки початкового рівня вважають обов'язком мотодачі піклуватися про якість двобою, нібито він більш досвідчений кендока. Проте, якщо удар буде занадто сильним або буде проведено в не захищену обладунком зону, якщо какаріте не дослухатиметься до порад та в черговий раз виконуватиме вправу не коректно, то мотодачі має припинити взаємодію. Таким чином, какаріте залишиться без можливості до покращення [4]. Отже, метою вивчення Кендо є виховання морально-вольових та ціннісних орієнтацій через старанне навчання та тренування.

Філософською концепцією цього виду бойового мистецтва є перехід від «знищення ворога на полі бою» до виховання духу «воїна». Кендо – це шлях через розуміння принципів роботи з мечем до розкриття людської природи, розвитку любові до своєї країни та суспільства, сприяння розвитку культури, зміцнення взаєморозуміння між людьми, країнами та народами.

Підсумовуючи можемо зробити висновок, що какаріте та мотодачі – це не супротивники, вони не вороги, але партнери на шляху самовдосконалення кожного. Мотодачі не потерпає від ударів какаріте, а відпрацьовує техніки прийняття ударів, відчуття опонента, передбачення атаки, набуває навичок управління поведінкою какаріте. А какаріте, в свою чергу, навчається наносити успішний удар в будь-яких умовах, не зважаючи на поведінку мотодачі, опановує навичку збереження внутрішньої рівноваги та спокою.

Таким чином, той хто завдає удару і той, хто приймає співпрацюють для отримання спільного результату, практикуючи мистецтво Кендо опоненти допомагають один одному і розвиваються разом.

Список використаних джерел

1. Хіросі Одзава. *Кендо* : практичний посібник. Перекл. з англ. В. Пузанова. К. : Софія, 2000. 192 с.
2. All Japan Kendo Federation. *Nippon Kendo Kata instruction manual*, 1981. Tokyo, Japan: All Japan Kendo Federation, 2002.
3. Масахиро Мафудзи. Робота мотодачі : руководство по кендо. Перекл с яп. О. Клочкова. 23.03.2010
4. Inoue Yoshihiko. *Kendo Kata: Essence and Application*. Kendo World Publications/ RSP; First Edition, 2012.